



อนุสรณ์
ในงานพระราชทานเพลิงศพ
นายแป้น อรจันทร์ ป.ม., ท.ช., ภ.ป.ร.

ณ เมรุหน้าพลับพลาอิศริยาภรณ์

วัดเทพศิรินทราวาส กรุงเทพมหานคร

วันพุธที่ ๑๖ ตุลาคม ๒๕๑๗

ข้าพระพุทธเจ้า ขอพระราชทานพระบรมราชวโรกาสกราบถวายบังคมแทบเบื้องพระยุคลบาท ระลึกในพระมหากรุณาธิคุณ ล้นเกล้าล้นกระหม่อม

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ

ข้าพระพุทธเจ้า

นางวิจิตรา อรจันทร์

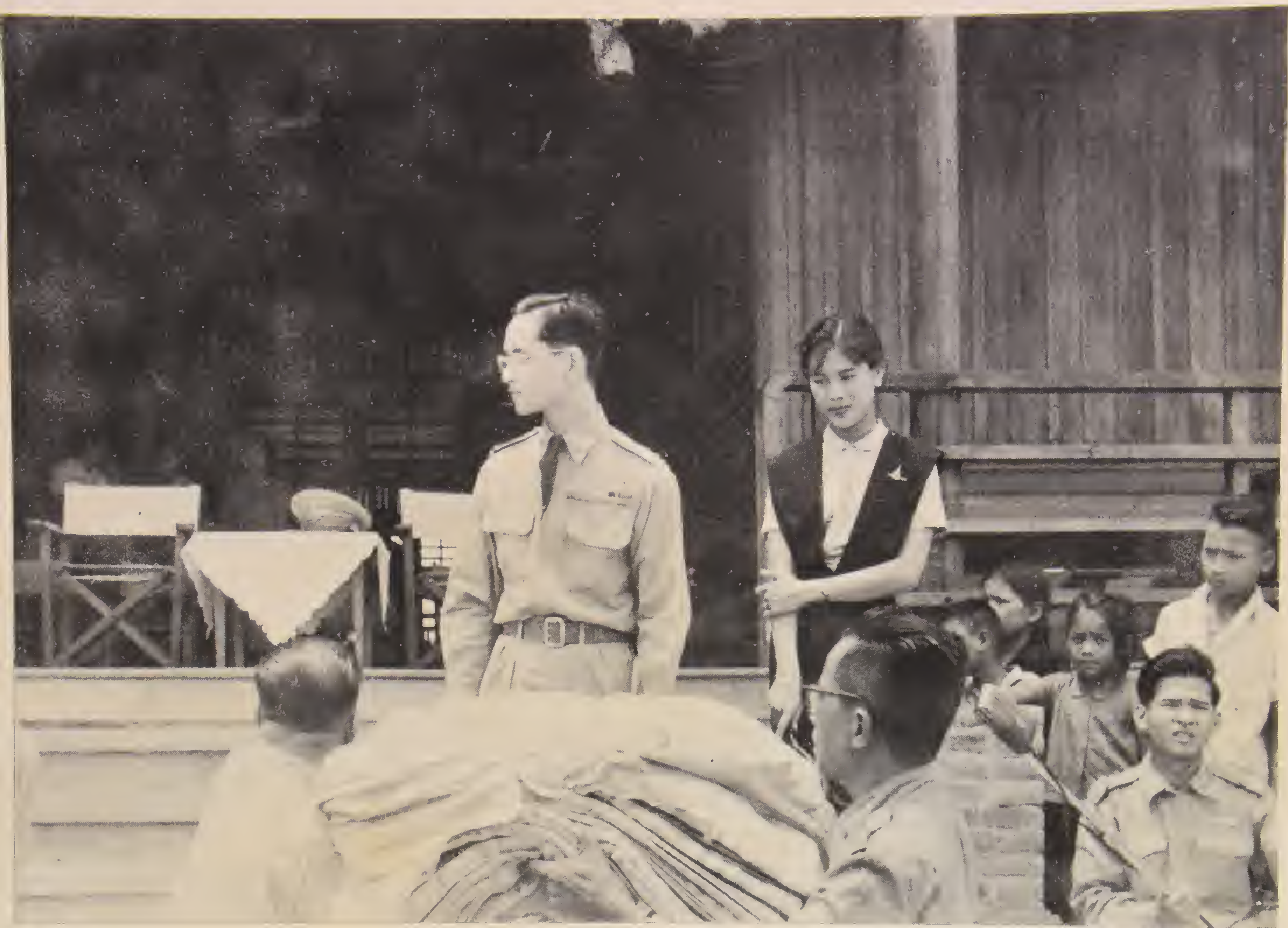
บุตร-ธิดา





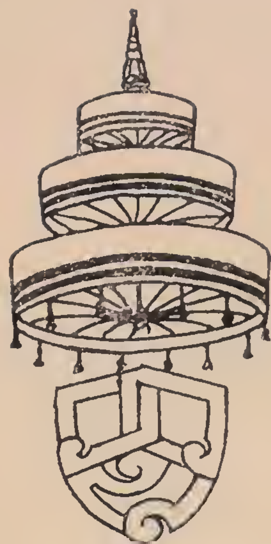
รับเสด็จพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

ณ ถ้ำจอมพล อ. จอมบึง จ. ราชบุรี



รับเสด็จพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระบรมราชินีนาถ ในสมัยดำรงตำแหน่งผู้ว่าราชการ จังหวัดราชบุรี แจกผ้าห่ม แก่ผู้ประสบอัคคีภัย อ. บ้านโป่ง จ. ราชบุรี





พระนิพนธ์ของ

สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ

สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

วัดราชบพิธสถิตมหาสีมาราม

วิธีครองตน

วิธีจะปกครองตนเองได้ ก็คือการพิจารณาตรวจตนเองเสมอ ว่าตั้งตนประพฤติตน วางตนสมฐานะตำแหน่งหน้าที่ เหมาะสมหรือยัง ถ้าเห็นยังไม่เหมาะสม ต้องแก้ที่ตนให้เหมาะสม อย่าใช้วิธีไล่เบี้ยไปแก้ที่คนอื่น จะยิ่งพากันวุ่นวายห่างจุดผิดออกไปทุกที เกาไม่ถูกตุ่มคัน และความเหมาะสมเล่า ก็ต้องอาศัยระเบียบเหตุผล กาละเทศะเป็นใหญ่ มิใช่ความเหมาะสมตามอำเภอใจตนเพราะใจของแต่ละคน ยังพอกพูนด้วยกิเลส เห็นแก่ตัวเองเป็นประมาณ ขืนถือความเหมาะสมตามใจตน ก็เท่ากับนำกิเลสของแต่ละคนออกอวดกัน กิเลสพบกิเลส ย่อมก่อแต่ความยุ่งเหยิง เบียดเบียน ทำร้ายกันเท่านั้น การแก้ผิดที่ตน ก็คือแก้กิเลสของตนให้กลายเป็นธรรมะขึ้นแทน กิเลสค่อยลดห่างจางหายจากใจ ธรรมะเจริญประจำใจแทน จึงจะเรียกว่าแก้ตนได้เหมาะสม

ฉะนั้น ผู้ปรารถนาให้ชีวิตของตน ตลอดทรัพย์สมบัติ ดำเนินไปในทางแห่งความเจริญ ให้แก่ลูกหลานสืบวงศ์ตระกูลสืบไป จึงควรที่จะตรวจตราดูชีวิตของตนเองเสียแต่บัดนี้

เวลานี้เป็นต้นไปอย่ามัวรออนาคตอยู่เลย เพราะยังไม่ถึงมือ หรือมัวซบเซาเสียดายอาลัยเหตุการณ์ที่ผ่านพ้นไปแล้วจะให้ย้อนกลับมาใหม่อีก ย่อมเป็นไปไม่ได้สมเจตนา ต้องคอยตรวจดูชีวิตที่กำลังดำเนินอยู่เป็นปัจจุบันนี้ให้คงอยู่ในทำนองคลองธรรม แม้จะเป็นชีวิตที่ไม่รุ่งโรจน์ แต่ไม่สกปรกมัวมอม ซึ่งยังต้องระวังตัวเป็นลักษณะกินปูนร้อนท้อง ก็นับว่าเป็นชีวิตสบาย จะมั่งมีดีจนอย่างไรก็ตาม ถ้ามีความสุขกายสบายใจเพราะระวังตนอยู่ในทำนองคลองธรรมสมฐานะแล้ว ก็นับว่าเป็นโชคลาภของชีวิตอย่างแท้จริง เป็นมรดกอันล้นค่า ควรที่ลูกหลานจะเทิดทูนเคารพบูชาด้วยความสนิทใจ.

หมายเหตุ. จากพระนิพนธ์เรื่อง "มรดกชีวิต" พ.ศ. ๒๔๘๙

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]



นายแม้น อรจันทร์ ป.ม., ท.ช., ภ.ป.ร.

ชาตะ ๓ มีนาคม ๒๔๔๖

มตะ ๑๑ มิถุนายน ๒๕๑๗

ประวัติ

นายแม้น อรจันทร์ ป.ม., ท.ช., ภ.ป.ร.

นายแม้น อรจันทร์ เป็นบุตรนายจันทร์นางทองคำ อรจันทร์ เกิดที่ตำบลวังแดง อำเภอท่าเรือ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เมื่อวันที่ ๓ มีนาคม พ.ศ. ๒๔๔๖ มีพี่สาวพี่ชายบิดามารดาเดียวกัน คือ.–

๑.	นางละออ ทวีวัฒน์	ถึงแก่กรรม
๒.	นายทองหล่อ อรจันทร์	ถึงแก่กรรม
๓.	นายทองใบ อรจันทร์	ถึงแก่กรรม
๔.	พี่สาวพี่ชายอีก ๗ คน	ถึงแก่กรรมแต่ยังเยาว์
๕.	นายแม้น อรจันทร์	เป็นบุตรคนที่ ๑๑

การศึกษา

พ.ศ. ๒๔๕๗ ถึง พ.ศ. ๒๔๖๒ ศึกษา ณ โรงเรียนประจำจังหวัดลพบุรี จนชั้นมัธยมปีที่ ๓

พ.ศ. ๒๔๖๓ ถึง พ.ศ. ๒๔๖๕ ศึกษา ณ โรงเรียนมัธยมวัดเบญจมบพิตร จังหวัดพระนคร

พ.ศ. ๒๔๖๖ ถึง พ.ศ. ๒๔๖๙ ศึกษา ณ จุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย แผนกรัฐประศาสนศาสตร์ สำเร็จวิชารัฐประศาสนศาสตร์

๑. เมษายน พ.ศ. ๒๔๗๐ ฝึกหัดราชการในกรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย แล้วไปฝึกหัดราชการ ณ มณฑลนครราชสีมา ซึ่งขณะนั้น มหาอำมาตย์โท พระยาเพชรดา (สอาด ณ ป้อมเพชร์) เป็นสมุหเทศาภิบาลสำเร็จราชการมณฑลนครราชสีมา

พ.ศ. ๒๔๗๓ สอบไล่วิชาข้าราชการพลเรือนชั้นสัญญาบัตร กระทรวงมหาดไทย ณ มณฑลนครราชสีมา ได้เป็นลำดับที่ ๒

พ.ศ. ๒๔๘๓ ได้รับปริญญานิติศาสตร์บัณฑิตกิตติมศักดิ์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

๑๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๔๘๗ เข้ารับการอบรม ณ โรงเรียนข้าราชการฝ่ายปกครอง กระทรวงมหาดไทย เพื่อคัดเลือกเป็นข้าราชการชั้นเอก แล้วได้รับแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งข้าหลวงประจำจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ เป็นลำดับที่ ๔ ในจำนวนผู้เข้ารับการอบรม ๑๕ นาย

การสมรส

ขณะที่ดำรงตำแหน่งนายอำเภอด่านขุนทด จังหวัดนครราชสีมา ได้ทำการสมรสกับนางสาววิจิตรา ชาญะกุล ธิดาขุนอดุลถิรเขตต์ นายอำเภอลำลูกกา จังหวัดประทุมธานี เมื่อวันที่ ๑๔ มีนาคม พ.ศ. ๒๔๗๖ มีธิดากับนางวิจิตรา อรจันทร์ ๓ คน คือ

๑. แพทย์หญิง มัลลิกา สถิตย์วงศ์ นายแพทย์เสนาะ สถิตย์วงศ์ สามี

๒. นางมาลินี ปัญจะ นายสมใจ ปัญจะ สามี

๓. นางมัทนา อุ่ยละพันธ์ นายสมชาย อุ่ยละพันธุ์ สามี

การรับราชการ

๑๗ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๔๗๐ ปลัดอำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา เงินเดือน ๔๐ บาท

๑ กันยายน พ.ศ. ๒๔๗๓ ปลัดอำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา เงินดือน ๕๐ บาท

๒๗ กันยายน พ.ศ. ๒๔๗๕ ผู้ตั้งตำแหน่งนายอำเภอด่านขุนทด จังหวัดนครราชสีมา เงินเดือน ๑๐๐ บาท

๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๔๗๖ นายอำเภอด่านขุนทด จังหวัดนครราชสีมา เงินเดือน ๑๕๐ บาท

๙ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๔๗๗ นายอำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี เงินเดือน ๑๕๐ บาท

๑ เมษายน พ.ศ. ๒๔๗๘ นายอำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี เงินเดือน ๑๖๐ บาท

๑ เมษายน พ.ศ. ๒๔๘๐ นายอำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี เงินเดือน ๑๗๐ บาท

๑ เมษายน พ.ศ. ๒๔๘๒ นายอำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี เงินเดือน ๑๘๐ บาท

๑ มิถุนายน พ.ศ. ๒๔๘๔ นายอำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี เงินเดือน ๑๙๐ บาท

๑๑ มกราคม พ.ศ. ๒๔๘๖ ปลัดจังหวัดนครปฐม เงินเดือน ๑๙๐ บาท

๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๔๘๖ ปลัดจังหวัดนครปฐม เงินเดือน ๒๒๐ บาท

๑๖ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๔๘๗ รักษาการตำแหน่งข้าหลวงประจำจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ เงินเดือน ๒๒๐ บาท

๒๒ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๔๘๗ ข้าหลวงประจำจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ เงินเดือน ๓๒๐ บาท

๒๒ สิงหาคม พ.ศ. ๒๔๘๗ ข้าหลวงประจำจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ เงินเดือน ๔๐๐ บาท

๒๘ กันยายน พ.ศ. ๒๔๘๗ ข้าหลวงประจำจังหวัดสุราษฎร์ธานี เงินเดือน ๔๐๐ บาท

๑ มกราคม พ.ศ. ๒๔๘๙ ข้าหลวงประจำจังหวัดนครศรีธรรมราช เงินเดือน ๔๕๐ บาท

๑ มกราคม พ.ศ. ๒๔๙๑ ข้าหลวงประจำจังหวัดนครศรีธรรมราช เงินเดือน ๕๐๐ บาท

๑ มกราคม พ.ศ. ๒๔๙๒ ข้าหลวงประจำจังหวัดนครศรีธรรมราช เงินเดือน ๕๕๐ บาท

๑ มกราคม พ.ศ. ๒๔๙๓ ข้าหลวงประจำจังหวัดนครศรีธรรมราช เงินเดือน ๖๐๐ บาท

๑๐ สิงหาคม พ.ศ. ๒๔๙๓ ข้าหลวงประจำจังหวัดราชบุรี เงินเดือน ๖๐๐ บาท

๓ เมษายน พ.ศ. ๒๔๙๔ ข้าหลวงประจำจังหวัดนครปฐม เงินเดือน ๖๐๐บาท

๘ มกราคม พ.ศ. ๒๔๙๕ ข้าหลวงประจำจังหวัดราชบุรี เงินเดือน ๖๐๐ บาท

๑ มกราคม พ.ศ. ๒๔๙๕ ผู้ว่าราชการจังหวัดราชบุรี เงินเดือน ๖๕๐ บาท

๓๐ ธันวาคม พ.ศ. ๒๔๙๖ ผู้ว่าราชการจังหวัดราชบุรี ชั้นพิเศษ (รุ่นแรก) เงินเดือน ๖๕๐ บาท

๑ มกราคม พ.ศ. ๒๔๙๘ ผู้ว่าราชการจังหวัดราชบุรี ชั้นพิเศษ เงินเดือน ๗๐๐ บาท

๑ มกราคม พ.ศ. ๒๔๙๙ ผู้ว่าราชการจังหวัดราชบุรี ชั้นพิเศษ เงินเดือน ๗๕๐ บาท

๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๐๐ ผู้ว่าราชการจังหวัดราชบุรี ชั้นพิเศษ เงินเดือน ๘๐๐ บาท

๑๗ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๐๑ รักษาการในตำแหน่งผู้ตรวจราชการกระทรวงมหาดไทย เงินเดือน ๘๐๐ บาท

๒๖ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๐๑ ผู้ตรวจราชการกระทรวงมหาดไทย เงินเดือน ๘๐๐ บาท

๑ เมษายน พ.ศ. ๒๕๐๑ ผู้ตรวจราชการกระทรวงมหาดไทย เงินเดือน ๙๐๐บาท

๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๐๒ ผู้ตรวจราชการกระทรวงมหาดไทย เงินเดือน ๑,๐๐๐.๐๐ บาท

๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๐๓ ผู้ตรวจราชการกระทรวงมหาดไทย เงินเดือน

๖,๗๐๐ บาท

๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๐๔ ผู้ตรวจราชการกระทรวงมหาดไทย เงินเดือน ๗,๒๐๐ บาท

๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๐๔ ผู้ตรวจราชการกระทรวงมหาดไทย เงินเดือน ๗,๖๕๐ บาท

๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๐๕ ผู้ตรวจราชการกระทรวงมหาดไทย เงินเดือน ๘,๐๐๐ บาท ชั้นพิเศษเต็มขั้น

๑๖ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๐๙ ลาออกจากราชการในตำแหน่งผู้ตรวจราชการกระทรวงมหาดไทย เหตุรับราชการนาน ได้รับบำนาญเดือนละ ๗,๓๖๐ บาท

รวมเวลาที่นายแม้น อรจันทร์ รับราชการในสังกัดกระทรวงมหาดไทย ๓๙ ปี และได้รับเวลาราชการทวีคูณ ซึ่งปฏิบัติราชการอยู่ในเขตประกาศใช้กฎอัยการศึกอีก ๗ ปี ๙ วัน รวมเวลาราชการคำนวณอัตราบำนาญ ๔๖ ปี ๙ วัน รับราชการในตำแหน่งต่าง ๆ คือ

ตำแหน่งปลัดอำเภอ ๔ ปี

ตำแหน่งนายอำเภอและปลัดจังหวัด ๑๒ ปี

ตำแหน่งผู้ว่าราชการจังหวัด ๑๕ ปี

ตำแหน่งผู้ตรวจราชการกระทรวงมหาดไทย ๘ ปี

ยศและตำแหน่งพิเศษ

๑๐ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๐๐ นายกองโท กองรักษาดินแดน

๑๐ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๐๘ นายกองเอก กองรักษาดินแดน

เครื่องราชอิสริยาภรณ์

๔ พฤศจิกายนพ.ศ. ๒๔๗๘ เหรียญพิทักษ์รัฐธรรมนูญ

๒๗ กันยายน พ.ศ. ๒๔๘๓ จัตุรถาภรณ์มงกุฎไทย

๑๙ กันยายน พ.ศ. ๒๔๘๓ จัตุรถาภรณ์ช้างเผือก

๙ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๔๘๗ เหรียญช่วยราชการเขตภายใน

๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๔๙๑ ตริตาภรณ์มงกุฎไทย

๕ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๔๙๓ เหรียญบรมราชาภิเษก

๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๔๙๓ ตริตาภรณ์ช้างเผือก

๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๔๙๕ เหรียญจักรพรรดิมาลา

๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๔๙๖ ทวิติยาภรณ์มงกุฎไทย

๑๕ พฤษจิกายนพ.ศ. ๒๔๙๘ เหรียญรัตนาภรณ์รัชกาลที่ ๙ ชั้น ๓

๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๐๓ ทวิติยาภรณ์ช้างเผือก

๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๐๖ ประถมาภรณ์มงกุฎไทย

ราชการพิเศษ

ตั้งแต่วันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๐๑ ถึงวันที่ ๒๘ ตุลาคม ๒๕๐๘ ปฏิบัติราชการอยู่ในเขตประกาศใช้กฎอัยการศึก ได้รับวันรับราชการทวีคูณ รวม ๗ ปี ๙ วัน

วันที่ ๘ ธันวาคม ๒๔๘๔ กองทัพญี่ปุ่น ยกพลขึ้นบุกประเทศไทย เกิดสงครามมหาอาเซียบูรพา นายแม้น อรจันทร์ ดำรงตำแหน่งนายอำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี ณ วันที่ ๑๐ ธันวาคม ๒๔๘๔ หน่วยกองทัพญี่ปุ่น เข้าถึงท้องที่อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี ประเทศไทยจำต้องเข้าเป็นพันธมิตรกับประเทศญี่ปุ่น ผู้บัญชาการทหารสูงสุดมีคำสั่ง ท.สนามที่ ๙๗/๒๔๘๕ ลงวันที่ ๒๑ พฤศจิกายน ๒๔๘๕ แต่งตั้งนายอำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี เป็นอนุกรรมการดำเนินการสร้างทางรถไฟทหารเชื่อมสระหว่างประเทศไทยกับประเทศพม่า โดยให้มีหน้าที่ดำเนินการช่วยเหลือคณะกรรมการจัดสร้างทางรถไฟทุกกรณี และปฏิบัติการประสานงานกับเจ้าหน้าที่ทุกฝ่ายในอันจะให้งานลุล่วงไปด้วยดี นายแม้น อรจันทร์ นายอำเภอบ้านโป่ง ได้ปฏิบัติการตามคำสั่งผู้บัญชาการทหารสูงสุดและนโยบายของรัฐบาล โดยผ่อนสั้นผ่อนยาวตามควรแก่กรณี เพื่อรักษาประโยชน์เอกราชของชาติไทย ได้รับความชมเชยจากผู้บัญชาการทหารสูงสุด ได้รับเหรียญช่วยราชการเขตภายใน และได้เลื่อนเงินเดือน ๒ ขั้น

ในชีวิตราชการของนายแม้น อรจันทร์ รวม ๓๙ ปี มีอุดมคติในการปฏิบัติราชการ คือ "ความสุจริตยุติธรรม" ตลอดมา และพัฒนาสร้างเสริมความเจริญแก่ท้องที่ บำบัดทุกข์บำรุงสุขแก่ประชาชน ประพฤติอยู่ใน ทำนองคลองธรรม ไม่แอบอิงหรือใช้อำนาจหน้าที่หาผลประโยชน์ตน เป็นที่เคารพรักนับถือของข้าราชการในบังคับบัญชา และประชาชน ย้ายจากท้องที่อำเภอใดจังหวัดใด มีผู้อาลัยกล่าวขวัญถึง ชีวิตราชการได้เจริญก้าวหน้ามาตามลำดับ

ชีวิตเมื่อออกจากราชการแล้ว

เมื่อออกจากราชการแล้ว นายแพทย์ผู้หนึ่ง ซึ่งเป็นเพื่อนนิสิตจุฬาลงกรณ์รุ่นเดียวกัน ได้ให้คำเตือนว่า ออกจากราชการแล้ว แม้ได้รับเงินบำนาญพอกินพอใช้ แต่อายุ ๖๐ ปี ยังมีกำลังวังชาพอจะทำงานการได้ อย่าไปอยู่เปล่าโดยไม่ทำอะไรอายุจะสั้น ควรหางานทำ ได้มีโอกาสใช้สมอง และร่างกายได้เคลื่อนไหวในระหว่างทำงาน ไม่เบื่อชีวิต อายุจะยืน นายแม้น อรจันทร์ จึงได้ช่วยนางวิจิตรา อรจันทร์ ภริยาทำงานธนาคาร ซึ่งนางวิจิตรา อรจันทร์ ภริยาเป็นตัวแทนธนาคารนครหลวงไทย จำกัด อยู่หลายสาขา และด้วยความเอื้ออารีย์ ของคุณวิศิษฐ์ ศรีสมบูรณ์ กรรมการผู้จัดการธนาคารนครหลวงไทย จำกัด เห็นว่า นายแม้น อรจันทร์ มีความซื่อสัตย์สุจริต ตามประวัติรับราชการชื่อเสียงดีงาม เมื่อธนาคารนครหลวงไทย จำกัด เปิดสาขาขึ้นที่อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม จึงได้แต่งตั้งให้นายแม้น อรจันทร์ เป็นผู้จัดการสาขานครไชยศรี แล้วได้ย้ายไปเป็นผู้จัดการสาขาสามพราน นายแม้น อรจันทร์ ได้ทำงานเป็นผู้จัดการสาขา ตลอดมา จนอายุเข้าวัยชราได้ขอลาออกจากตำแหน่งผู้จัดการธนาคารสาขา เพื่อพักผ่อนในบั้นปลายของชีวิต

ในที่สุด ความเป็นอนิจจังของชีวิตสังขาร นายแม้น อรจันทร์ ได้ถึงแก่กรรมเมื่อวันที่ ๑๑ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๑๗ เวลาเช้าตรู่ โดยสงบศิริรวมอายุ ๗๒ ปี

"ชื่อเสียงเกียรติคุณที่ได้กระทำไว้ เป็นมรดกอันประเสริฐสำหรับผู้สืบสกุล แล"

นางวิจิตรา อรจันทร์



การอบรมข้าราชการชั้นโท เพื่อคัดเลือกแต่งตั้งเป็นข้าราชการชั้นเอก

๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๔๘๗ ณ โรงเรียนข้าราชการฝ่ายปกครอง

(ในภาพ คุณแม้น อรจันทร์ แถวหลังจากซ้ายไปขวา คนที่ ๓)

ข้าราชการพลเรือนชั้นเอก ทรงพระกรุณาโปรดเกล้า ฯ เลื่อนขึ้นเป็นชั้นพิเศษ

ฯพณฯ นายกรัฐมนตรีประดับอินทนู ณ ทำเนียบรัฐบาล

วันที่ ๒๗ มกราคม พ.ศ. ๒๔๘๗





ครอบครัว คุณแม้น อรจันทร์

พ่อเมืองใจพระ

แม้ข้าพเจ้าจะปลงตก ตามคำสอนของพระพุทธองค์ที่ว่า "สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง เมื่อมีเกิดก็ต้องมีแก่และเจ็บตายเป็นธรรมดา" แต่พอได้ทราบข่าวว่าท่านแม้น อรจันทร์ ได้จากเราไปแล้วอย่างไม่มีวันกลับ ประสาทในกายของข้าพเจ้ามึนชาไปหมด งุนงงจนแทบไม่เชื่อหูของตน รู้สึกเศร้าสลดและตื้นตันใจอย่างสุดซึ้ง ถึงกับน้ำตาไหลพราก ซึ่งอาการอย่างนี้ในชีวิตของข้าพเจ้ายังไม่เคยปรากฏ

ท่านแม้น อรจันทร์ เป็นบุคคลที่เพียบพร้อมด้วยคุณงามความดีควรแก่การยกย่องเทอดทูนจริงๆ ดังนั้น เมื่อท่านเจ้าภาพได้กำหนดจัดทำหนังสืออนุสรณ์เพื่อเป็นบรรณาการในงานพระราชทานเพลิงศพของท่านแม้น อรจันทร์ ในวันที่ ๑๖ ตุลาคม ศกนี้ ข้าพเจ้าจึงไปกราบเรียนคุณนายขอความกรุณาให้ข้าพเจ้าได้มีส่วนระบายความรู้สึกที่มีต่อท่านด้วยสักคนหนึ่ง เพื่อประกาศคุณงามความดีของท่านให้ปรากฏแก่อนุชนรุ่นหลัง เท่าที่ความสามารถอันน้อยนิดของข้าพเจ้าจะพึงกระทำได้

ข้าพเจ้ารู้จักท่านแม้น อรจันทร์ สมัยเมื่อท่านดำรงตำแหน่งเป็นข้าหลวงประจำจังหวัดราชบุรี คือเมื่อ ๒๐ กว่าปีที่แล้ว ข้าพเจ้าเป็นข้าราชการเล็กๆ อยู่ในหน่วยงานทางหลวงจังหวัดราชบุรี ซึ่งเป็นงานฝากของกรมโยธาเทศบาล

จังหวัดราชบุรีสมัยนั้น การคมนาคมยังไม่สะดวกเหมือนปัจจุบัน ถนนสายราชบุรี-เขางู-จอมบึง เป็นเพียงแนวทาง มีคันดินเฉพาะบางส่วน รถยนต์สัญจรได้เฉพาะฤดูแล้งเท่านั้น นอกจากนี้ยังมีเส้นทางอีกหลายสายที่อยู่ในโครงการ แต่ยังไม่ได้จัดทำ หรือทำแล้ว

แต่ไม่สำเร็จ เช่น ถนนสายราชบุรี–วัดเพลง ถนนสายห้วยชินสีห์–ทุ่งหลวง และถนนสายเขางู–เบิกไพร เป็นต้น

หลังจากกรมโยธาเทศบาล ได้เรียกนายช่างทางหลวงจังหวัดไปช่วยงานทางอื่น ท่านข้าหลวงประจำจังหวัดก็จับงานสร้างทางด้วยตนเอง โดยมอบให้ข้าพเจ้าเป็นผู้ควบคุม ท่านสนใจงานสร้างทางเป็นพิเศษ ท่านเคยพูดอยู่เสมอว่า ถ้าเปรียบประเทศชาติเป็นร่างกายของคนเราถนนหนทางก็คือเส้นเลือด เพราะถนนหนทางเป็นปัจจัยเบื้องต้นที่จะพัฒนาท้องถิ่น ไม่ว่าด้านเศรษฐกิจ การศึกษา หรือการปกครอง

ดังนั้น ท่านจึงได้ทุ่มเทชีวิตจิตใจให้แก่งานสร้างทางอย่างไม่น่าเชื่อ อุปนิสัยโดยทั่วไปของท่านในสายตาของคนทั่วไปมักจะเห็นว่าท่านเป็นคนเยือกเย็นสุขุมรอบคอบ แต่ในด้านการทำงานแล้ว ท่านใจร้อนมาก เมื่อลงมือทำงานสิ่งใดแล้วก็ต้องการจะให้งานนั้นสำเร็จลุล่วงโดยเร็ว ขอยกตัวอย่างให้เห็นสักเรื่องหนึ่ง

งานสร้างทางชิ้นแรกที่ท่านเริ่มดำเนินการ คือของบประมาณก่อสร้างทางสายราชบุรี-เขางู--กิ่ง อ. จอมบึง โดยท่านสั่งให้ข้าพเจ้าเป็นผู้จัดทำโปรแกรมงานพร้อมกับร่างหนังสือถึง ฯพณฯ จอมพลผิน ชุณหวัน รองนายกรัฐมนตรี ซึ่งมีโครงการจะไปก่อสร้างวิทยาลัยหมู่บ้านที่จอมบึงอยู่แล้วให้ช่วยสนับสนุนด้วย เสร็จแล้วท่านก็นำไปด้วยตนเองโดยให้ข้าพเจ้าไปร่วมชี้แจงด้วย บ่ายวันหนึ่งท่านได้รับโทรเลขจากอธิบดีกรมโยธาเทศบาลอนุมัติโปรแกรมงาน ท่านจึงสั่งให้ข้าพเจ้าไปกินข้าวที่จวนในเย็นวันนั้นโดยผู้ว่าราชการจังหวัดให้เตรียมเรื่องงานสร้างทางสายดังกล่าวไปด้วย ข้าพเจ้ากับท่านทำงานกันครึ่งค่อนคืน ข้าพเจ้าเป็นคนทำบันทึกเสนอขอประกวดราคาจ้างเหมา จ้างคนงาน พิมพ์คำสั่งแต่งตั้งกรรมการเปิดซองประกวดราคาและกรรรมการตรวจการจ้างท่านเป็นคนเซ็นเสร็จในคืนนั้น พอรุ่งขึ้นก็กระจายงานออกไปได้ทันที ใช่แต่เท่านั้น ในระหว่างการก่อสร้างทาง ท่านยังปลีกเวลาไปตรวจงานด้วยตนเองเกือบทุกวัน และในเดือนหนึ่ง ๆ จะต้องออกไปรอนแรมในป่าเพื่อให้กำลังใจแก่คนงานหลายครั้ง ซึ่งในชีวิตของข้าพเจ้ายังไม่เคยเห็นข้าราชการผู้ใหญ่ท่านใดบุกงานเหมือนท่านแม้น อรจันทร์

การที่ได้ทำงานสำคัญร่วมกับท่านอย่างใกล้ชิดนี้เอง ท่านจึงให้ความไว้วางใจข้าพเจ้าอย่างยิ่ง ในการไปค้างแรมในป่าเพื่อควบคุมการก่อสร้างทางนี้ ทำให้ข้าพเจ้าได้รับวิชาความรู้จากท่านหลายแขนงโดยเฉพาะในด้านอุดมคติ การสังคม และการปกครอง ข้าพเจ้าจึงรักและเคารพท่านเหมือนบิดาบังเกิดเกล้า

ต่อมาภายหลัง กระทรวงมหาดไทยได้เปลี่ยนชื่อตำแหน่งข้าหลวงประจำจังหวัดมาเป็นผู้ว่าราชการจังหวัด จนกระทั่งท่านได้รับคำสั่งแต่งตั้งไปดำรงตำแหน่งเป็นผู้ตรวจราชการกระทรวงมหาดไทย แต่ประชาชนทั่วไปก็ยังเรียกท่านข้าหลวงฯ และท่านก็พอใจในตำแหน่งนี้มาก เพราะท่านเคารพเทอดทูนในหลวงเป็นชีวิตจิตใจ เนื่องด้วยท่านมีโอกาสได้เข้าเฝ้าทูลละอองธุลีพระบาท รับเสด็จใกล้ชิดเบื้องยุคลบาทปีละหลายครั้งในช่วงที่ล้นเกล้าฯ ทั้งสองพระองค์เสด็จฯ แปรพระราชฐาน ณ พระราชวังไกลกังวล หัวหิน หลังจากรับเสด็จแล้วทุกครั้งท่านจะรู้สึกอิ่มเอิบปลื้มปิติเป็นล้นพ้น ท่านมักจะเล่าให้ใครต่อใครฟังเสมอว่า ในหลวงทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ รับสั่งกับท่านอย่างไรบ้าง มีอยู่ปีหนึ่งรู้สึกว่าท่านภูมิใจที่สุดคือ เมื่อคราวเสด็จฯ แปรพระราชฐาน ณ พระราชวังไกลกังวล ครั้นเมื่อขบวนรถไฟพระที่นั่งเข้าเทียบชานชลาสถานีรถไฟราชบุรีแล้ว ปลัดกระทวงมหาดไทย ได้เบิกตัวท่านเข้าเฝ้าฯ กราบถวายบังคมทูลรายงานในฐานะข้าหลวงประจำจังหวัด พอกราบถวายบังคมทูลรายงานเสร็จ ในหลวงทรงมีพระราชดำรัสถามว่า "นายแม้น สบายดีหรือ" ท่านเล่าให้พวกเราฟังว่า ท่านรู้สึกปลื้มปิติเป็นอย่างยิ่ง นึกไม่ถึงว่าพระองค์ท่านจะทรงมีพระมหากรุณาธิคุณต่อท่านขนาดทรงจำชื่อของท่านได้ แม้กระทั่งตัวข้าพเจ้าเองท่านก็เล่าเรื่องนี้ให้ฟังซ้ำๆ หลายครั้งหลายหน

เพราะฉะนั้น เมื่อท่านถูกหนังสือพิมพ์ฉบับหนึ่งสมัยนั้น โจมตีท่าน ทำนองว่าท่านขาดความจงรักภักดีต่อในหลวง ในกรณีที่นักการเมืองผู้ไปเปิดไฮปาร์คที่อำเภอดำเนินสดวกโจมตีรัฐบาลสมัยหนึ่งว่า พยายามจะให้ในหลวงเป็นหุ่นเชิดเพื่อผลประโยชน์ที่จะครองอำนาจเจ้าหน้าที่ตำรวจอำเภอดำเนินสดวกจึงจับกุมนักการเมืองผู้นั้น แล้วตั้งข้อหาว่าหมิ่นพระบรมเดชานุภาพ ส่งให้อัยการดำเนินคดีอัยการจังหวัดได้พิจารณาโดยละเอียดรอบครอบแล้ว เห็นว่า

นักการเมืองผู้นั้นมิได้มีเจตนากล่าวล่วงเกินในหลวง แต่เป็นการกล่าวโจมตีนักการเมืองด้วยกัน จึงเสนอผู้ว่าราชการจังหวัดเพื่อขออนุมัติยกฟ้อง ผู้ว่าราชการจังหวัดเห็นด้วย ท่านถูกหนังสือพิมพ์ฉบับนั้น โจมตีอย่างหนักหลายวันติดต่อกัน จึงทำความชอกช้ำใจให้แก่ท่านอย่างแสนสาหัส ท่านมีหนังสือไปชี้แจงเพียงครั้งเดียวแล้วก็มิได้โต้ตอบไปอีก ปล่อยให้เขาโจมตีฝ่ายเดียว ข้าพเจ้าเคยกราบเรียนถามว่า เพราะเหตุใดจึงมิได้โต้ตอบเพื่อให้คนอ่านทราบข้อเท็จจริง ท่านตอบว่า "ได้ชี้แจงไปแล้ว เขาไม่ฟัง ก็ปล่อยให้เขาด่าไป เขาเบื่อเมื่อไรก็เลิกด่าไปเอง" ท่านจึงเป็นนักปกครองที่อุดมด้วยขันติธรรม ยากที่จะหาผู้ใดเสมอเหมือน

เรื่องราวทำนองนี้ อันเป็นประดุจดังมรสุมกระทบกระเทือนใจท่านมีอยู่หลายครั้ง หากจะนำมาเล่าโดยละเอียด ก็อาจจะกระทบกระเทือนบุคคลที่เป็นสาเหตุแห่งเรื่องนั้น ๆ ซึ่งมิใช่วัตถุประสงค์ของข้าพเจ้าที่จะนำมากล่าวในวาระเช่นนี้ อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าใครจะทำให้ท่านเจ็บช้ำน้ำใจขนาดไหนท่านไม่เคยโกรธตอบ อภัยให้เขาเสมอ จึงปรากฏว่า คนที่เคยตั้งตัวเป็นสัตรูของท่านในอดีต ภายหลังก็กลับใจมาเป็นมิตรของท่านจนหมดสิ้น ทั้งนี้เพราะท่านปฏิบัติตามพุทธโอวาทที่ว่า

อโกเธน ชิเน โกธํ อสาธุํ สาธุนา ชิเน

พึงชำนะความโกรธด้วยความไม่โกรธตอบ และ ชำนะความชั่วด้วยความดี

เพราะเหตุนั้น ไม่ว่าท่านจะไปปกครองอำเภอไหนหรือ–จังหวัดใดก็มีแต่คนเคารพรักทั้งเมือง ท่านถือหลักการปกครองว่านักปกครองนั้นจะต้องมีคุณสมบัติเป็นพิเศษ เพราะนักปกครองมีหน้าที่ปกครองคนหมู่มากซึ่งนานาจิตตังการใช้อำนาจปกครองอย่างเดียว ถึงจะได้ผลก็ได้เพียงชั่วขณะที่ถูกบังคับ สู้วิธีการให้ผู้อยู่ใต้การปกครองทำตามด้วยความเคารพรักไม่ได้ เพราะเป็นการเชื่อที่เกิดจากน้ำใจไมตรี จะบังเกิดผลโดยไม่ขีดจำกัดสมดังนักปราชญ์ท่านหนึ่งได้กล่าวไว้ว่า "ถ้าปกครองกันด้วยความรัก ก็ไม่จำต้องใช้หอกดาบหรือเครื่องผูกมัด"

นอกจากนี้ ท่านเม้น อรจันทร์ ยังมีคุณสมบัติดังต่อไปนี้ครบถ้วนบริบูรณ์ คือ

๑. มีความต้องการรู้แจ้งเห็นจริงในทุกสิ่งทุกอย่าง

๒. เกลียดความเท็จ

๓. มีความกล้าหาญ อดทน

๔. ไม่เห็นแก่อามิสสินจ้าง

๕. มีน้ำใจเสียสละ และเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

๖. มีปฏิภาณและความจำดี

๗. มีความสุจริตยุติธรรม และ

๘. มีความสุขุมรอบคอบเสมอต้นเสมอปลาย

อุดมคติของท่านมีอยู่ว่า "จงทำงานเพื่องาน (และ) จงทำความดีเพื่อความดี" ท่านยึดถืออุดมคติอันนี้ตลอดมา และได้พยายามถ่ายทอดอบรมให้ผู้ใต้บังคับบัญชาทำตามอยู่เสมอ เป็นคำพูดสั้น ๆ ง่าย ๆ แต่มีความหมายลึกซึ้ง และปฏิบัติตามยาก ถ้าลูกจ้างหรือข้าราชการทุกคน ทำตามอุดมคตินี้ของท่าน เชื่อแน่เหลือเกินว่า ประเทศชาติของเราจะเจริญก้าวหน้ายิ่งกว่านี้หลายร้อยเท่า

ตลอดเวลาที่ท่านรับราชการมา ท่านไม่เคยเบียดเบียนใคร แม้แต่งานวันเกิดก็ไม่เคยจัดหรูหรา ท่านทำบุญเลี้ยงพระเฉพาะบุคคลภายในครอบครัวแม้แต่คนใกล้ชิดท่านยังไม่บอกให้ทราบเลย

สมัยที่ท่านเป็นผู้ว่าราชการจังหวัดราชบุรี ท่านเคยจัดงานครั้งหนึ่ง แต่วิธีการของท่านไม่เหมือนใคร ท่านเขียนนามบัตรให้พวกข้าพเจ้า ซึ่งมีคุณพิรัตน์ วุฒิพงศ์ภักดี และคุณบำรุง เกตุไชโย ลูกน้องคนสนิทของท่าน แยกย้ายกันไปเชิญบรรดาหัวหน้าส่วนราชการและภริยา ทั้งฝ่ายทหารและพลเรือน ตลอดจนพ่อค้าคหบดีเป็นจำนวนมาก ข้อความในนามบัตรนั้นมีสั้น ๆ เพียงเชิญไปรับประทานอาหารเย็นที่บ้านด้วยกันเท่านั้น บรรดาแขกทั้งหลายที่รับเชิญ ต่างก็คิดว่า ท่านผู้ว่าฯ คงมีธุระอะไรจะปรึกษาด้วย แต่พอไปถึงที่ไหนได้ แขก

เหรียบร้อย เมื่อการรับประทานอาหารได้ดำเนินไปพอสมควรแล้วท่านจึงแถลงให้ทราบว่า ท่านจัดงานครั้งนี้เนื่องจากเป็นการฉลองครบรอบ "รัชตวิวาห์" ของท่านกับคุณนาย

ในวาระขึ้นปีใหม่ก็เช่นเดียวกัน ท่านได้กำชับไปยังหัวหน้าส่วนราชการ ทั้งส่วนจังหวัดและอำเภอว่า ท่านยินดีต้อนรับผู้ใต้บังคับบัญชาที่จะมาอวยพรปีใหม่ทุกคน แต่ไม่อยากจะให้ใครเดือดร้อนสิ้นเปลือง จึงห้ามซื้อของขวัญไปอวยพรเป็นอันขาด แม้กระนั้นพอถึงวันขึ้นปีใหม่ ปรากฏว่ามีข้าราชการทั้งส่วนอำเภอ และจังหวัดไปอวยพรอย่างคับคั่งทุกปี โดยเพียงแต่นำกระเช้าดอกไม้ไปมอบพอเป็นธรรมเนียมเท่านั้น แต่ท่านและคุณนายก็ให้การต้อนรับเต็มที่ เรียกว่าเปิดบาร์ฟรีตั้งแต่เย็นวันที่ ๓๑ ไปจนถึงค่ำวันที่ ๑ ทีเดียว

ปฏิปทาการดำเนินชีวิตของท่านเท่าที่เล่าให้ฟังเพียงบางเรื่องนี้ จึงเป็นผลให้ท่านเป็นที่รักเคารพของคนทั้งเมือง ข้อนี้จะเห็นได้จาก เมื่อกระทรวงมหาดไทยมีคำสั่งแต่งตั้งท่านไปดำรงตำแหน่งผู้ตรวจราชการกระทรวงมหาดไทย เมื่อเดือน มีนาคม ๒๕๐๑ ประชาชนชาวจังหวัดราชบุรี ได้แสดงความเสียดายอาลัยรักเป็นอย่างยิ่ง ดังจะเห็นได้จากข่าวของหนังสือพิมพ์ฉบับหนึ่ง ได้ลงข่าวว่า

สั่งย้ายเจ้าเมืองราชบุรี

ข่าวที่ชาวราชบุรีกำลังสนใจอยู่ขณะนี้คือทราบข่าวว่า นายแม้น **อรจันทร์** ผู้ว่าราชการจังหวัดราชบุรี ได้มีคำสั่งให้ย้ายเข้ากระทรวงมหาดไทย ชาวราชบุรีส่วนมากที่ทราบข่าวต่างก็วิพากษ์วิจารณ์กันหนาหูว่ารู้สึกเสียดายเจ้าเมืองที่เป็นมิ่งขวัญของชาวราชบุรีต้องจากไปคราวนี้ เท่าที่ นายแม้น อรจันทร์ มาดำรงตำแหน่งผู้ว่าราชการจังหวัดราชบุรี ทำให้ผลงานต่าง ๆ สำเร็จเรียบร้อยหลายประการ และไม่เป็นคนเห็นแก่ตนเอง พยายามบำเพ็ญตนเพื่อประโยชน์ส่วนรวม บำบัดทุกข์บำรุงสุขแก่ราษฎรตลอดมา ฉะนั้น ชาวราชบุรีพอทราบข่าวว่านายแม้น จะจากราชบุรีไป ก็ย่อมรู้สึกรันทดใจอย่างยิ่ง..........." และอีกฉบับหนึ่งลงข่าวว่า

พ่อเมืองใจพระ ย้ายไปเป็นผู้ตรวจราชการ

วิทยุกรมประชาสัมพันธ์ได้ออกประกาศ เมื่อค่ำคืนวันที่ ๑๗ เดือนนี้ ว่ากระทรวงมหาดไทย ได้มีคำสั่งย้ายนายแน้น อรจันทร์ ผู้ว่าราชการจังหวัดราชบุรี ไปเป็นผู้ตรวจราชการกระทรวงมหาดไทย พอรุ่งเช้าข่าวนี้ก็แพร่สะพัดไปทั่วตลาดราชบุรีอย่างรวดเร็ว ประชาชนส่วนมากพากันอาลัยรักเป็นอย่างยิ่ง ต่างคนต่างพร้อมใจกันจะจัดเลี้ยงส่งอย่างมโหฬารที่สุด นายแน้น อรจันทร์ เป็นผู้ว่าราชการจังหวัดที่ประชาชนจังหวัดราชบุรีเรียกว่า **พ่อเมืองใจพระ** เพราะได้ปกครองราษฎรด้วยความซื่อสัตย์สุจริตและยุติธรรม อย่างชนิดที่เรียกว่าพ่อปกครองลูก ซึ่งในข้อนี้ประชาชนชาวราชบุรีทุก ๆ คนต่างซาบซึ้งกันเป็นอย่างดีแล้ว และได้สร้างความเจริญให้แก่ท้องถิ่นจังหวัดราชบุรีอย่างมาก อาทิเช่น โรงเรียน ถนนหนทาง และวัดวาอารามอีกหลายแห่งในด้านโจรผู้ร้ายก็ลดน้อยลงเป็นลำดับ

ระยะหลัง ๆ นี้ คนส่วนมากที่รู้จักกับท่าน มักจะเข้าใจว่าท่านคือพระเราดี ๆ นี่เองเพราะจะพบแต่ความสุขุมเยือกเย็นจากท่าน แต่ถ้าใครได้รู้จักท่านมากกว่านั้น คือย้อนหลังไปจนถึงสมัยท่านเป็นนายอำเภอ ทุกคนจะต้องทึ่งในความกล้าหาญเด็ดเดี่ยวของท่าน คุณนายเคยเล่าให้ฟังว่า สมัยเมื่อแต่งงานกับท่านใหม่ ๆ ตอนนั้นย้ายไปเป็นนายอำเภอดำเนินสดวก ท่านนายอำเภอแน้นทำงานแบบหามรุ่งหามค่ำจริง ๆ บางครั้งหายไปตั้งหลายวันจึงกลับบ้าน คุณนายต้องหาลูกสาวชาวบ้านมาอยู่เป็นเพื่อน งานที่ท่านออกไปทำล้วนแต่เสี่ยงอันตรายทั้งสิ้น คืองานปราบปราม เพราะสมัยนั้นดำเนินสดวกเต็มไปด้วยโจร และอั้งยี่หลายก๊กหลายเหล่า มีการปะทะกันด้วยอาวุธแทบเอาชีวิตไม่รอดก็หลายครั้ง ภายหลังย้ายไปเป็นนายอำเภอบ้านโป่งยิ่งเสี่ยงอันตรายหนักไปกว่านั้น เพราะเป็นสมัยสงครามโลกครั้งที่สอง ทหารญี่ปุ่นเต็มบ้านเต็มเมือง ท่านได้ทุ่มเทกำลังความคิดอย่างเต็มที่ เพื่อแก้ปัญหาร้อยแปด และเพื่อความอยู่รอดของประเทศชาติ ท่านเคยเล่าให้ฟังว่า ในช่วงนั้นรู้สึกว่าปัญหาต่าง ๆ มันทับถมมาสู่นายอำเภอเพียงคนเดียว

ทหารญี่ปุ่นต้องการอะไรมักก็จะเอาจากนายอำเภอ ท่านถูกแม่ทัพญี่ปุ่นจี้ให้สั่งงานเพื่อประโยชน์แก่กองทัพญี่ปุ่นเกือบตลอดเวลา บางอย่างที่เห็นว่าควรยอมท่านก็ยอมทำให้มัน บางอย่างไม่ชอบมาพากลท่านก็หาทางออกในทางที่ไม่ขัดใจกับแม่ทัพญี่ปุ่นตรง ๆ โดยมีวิธีการดังนี้ ท่านได้เรียกประชุมหัวหน้าส่วนราชการทั้งฝ่ายอำเภอและตำรวจตลอดจนกำนันผู้ใหญ่บ้านแล้วสั่งเป็นความลับว่า ถ้าท่านสั่งการเรื่องใดที่จะต้องให้ปฏิบัติตามแล้ว ท่านจะเซ็นชื่อ "ม. อรจันทร์" ถ้าเห็นคำสั่งที่ลงชื่อเต็มแล้วไม่ต้องปฏิบัติในช่วงนั้น หากท่านตัดสินใจพลาดเพียงนิดเดียว ท่านก็คงจะจบชีวิตลงเสียที่นั่น และประวัติศาสตร์ก็อาจจะต้องเปลี่ยนแปลงไปด้วยอย่างแน่นอน

เกียรติคุณในการปฏิบัติงานของท่าน ระหว่างดำรงตำแหน่งนายอำเภอบ้านโป่งอยู่นั้น หนังสือพิมพ์ "ข่าวบ้านโป่ง" ซึ่งมีคุณเฉลียว จงเจริญ เป็นบรรณาธิการฉบับประจำวันที่ ๑๓ มกราคม ๒๕๐๑ เขียนโดยผู้ใช้นามปากกาว่า "ศิวะ มหาวิทยาลัยบางเสาธง" ได้สดุดีเกียรติคุณของท่านน่าสนใจมาก

นายอำเภอใจเพชรที่ประชาชนยังไม่ลืม

แม้น อรจันทร์

อดีต

นายอำเภอบ้านโป่ง

ปัจจุบัน

ผู้ว่าราชการจังหวัดราชบุรี

หากจะมีการรื้อฟื้นคุณงามความดีของบุคคลทั่วไป ที่ตั้งจิตตั้งใจทำงานด้วยการเสียสละเพื่อประโยชน์ของสังคมด้วยกันแล้ว คงจะข้ามไปได้ยากสำหรับอดีตนายอำเภอบ้านโป่ง "แม้น อรจันทร์" ซึ่งปัจจุบันดำรงตำแหน่งผู้ว่าราชการจังหวัดราชบุรี

แม้เรือนร่างของเขาจะเล็กมีหนวดเป็นเส้นเหมือนแปรงคล้าย ๆ ญี่ปุ่น (อิเคอิ โตโจ)

แต่การปฏิบัติงานของเขากลับตรงกันข้ามกับเรือนร่างราวฟ้ากับดิน วีรกรรมอันงามเด่นที่ใคร ๆ จะลืมเขาไม่ได้ คือ การต่อสู้เพื่อความเป็นไทยของคนไทย

ข้าพเจ้ากล่าวมาถึงแค่นี้ คิดว่าพี่น้องชาวบ้านโป่ง หรืออำเภอใกล้เคียงพอจะหลับตาเห็นภาพอันขนพองสยองเกล้าในสมัย ๒๔๘๗ ได้อย่างแจ่มชัดกระมังว่า แม้น อรจันทร์ ผู้เปรียบเสมือนแกะในฝูงสุนัขป่าขณะนั้น ได้ใช้ความสามารถเด็ดเดี่ยว และทรหดบึกบึนเพียงใด ในการหยุดยั้งการรุกรานของ "ไอ้ยุ่น" เสือเตี้ยแห่งโตกิโอผู้เมาอำนาจอย่างบ้าคลั่ง ให้สะดุดหยุดลงอย่างชงัด

เสียงปืนกลปืนเล็กยาวและปืนพกของทั้งสองฝ่ายกระหน่ำยิงกันดังสายฝน แม้น อรจันทร์ นายอำเภอใจเพชรของเรา บุกตลุยผ่ากระสุนเหล็กเหล่านั้นเข้าไปห้ามทัพด้วยความเสียสละอย่างยอดเยี่ยม เพราะขณะหน้าสิ่วหน้าขวาน ที่ทั้งสองฝ่ายมุ่งเผด็จศึกซึ่งกันและกันนั้นยังจะมีใครถี่ถ้วนหูดีพึงคำสั่งกันถนัดหูของทุกคน ใจของทุกคนเต้นควบไปกับหัวใจที่สูบฉีดอย่างแรงกล้า และสิ่งที่ต้องการในขณะนั้นเหมือนกันทุกฝ่าย คือ **ฆ่ามันให้หมด!...**

แต่...เดชะบุญคุณพระคุ้มครอง จากท่ามกลางห่ากระสุนเหล็กอันมีนายพลทหารญี่ปุ่นฝ่ายหนึ่ง ซึ่งมุ่งหน้าจากค่ายกาญจนบุรี กับฝ่าย "แม้น อรจันทร์" ได้มุ่งเข้าห้ามทัพของตนนั้น ปรากฏว่าทหารญี่ปุ่นตายหมด คงรอดมาได้อย่างอัศจรรย์คือ "แม้น อรจันทร์" นายอำเภอใจเพชรของเราเพียงคนเดียว

วีรกรรมในครั้งกระนั้น ยังคงฝังสนิทแนบแน่นประทับอยู่ในความทรงจำของประชาชนชาวบ้านโป่ง ตราบกระทั่งปัจจุบัน และจะฝังแน่นตลอดไปไม่มีวันเสื่อมคลาย

ท่านผู้อ่านที่รัก ข้าพเจ้ายังจำคำพูดตอนหนึ่งของท่านนายอำเภอใจเพชรผู้นี้ในครั้งกระนั้นได้อย่างแม่นยำ ท่านกล่าวว่า "จงวางเหตุผลในอารมณ์ด้วยความพินิจพิจารณาอย่างสุขุมรอบคอบ การทำงานด้วยอารมณ์แรงร้อนนั้น เป็นผลร้ายสะท้อนแก่วงงาน จึงต้องหนักแน่น

และพร้อมที่จะอโหสิให้แก่ชนทุกชั้นและทุกข์เผ่าพันธุ์ กับต้องอ่อนโยนทุกขณะ เมื่อเหตุการณ์เฉพาะหน้ากลับสู่ขั้นตึงเครียด" ด้วยอุดมคติของท่านนายอำเภอใจเพชรผู้นี้มีเสมอต้นเสมอปลายนี่เอง จึงส่งผลให้ท่านก้าวไปสู่ตำแหน่งผู้ว่าราชการจังหวัดที่อยู่ในอันดับหนึ่ง และเป็นดาวดวงหนึ่งที่จรัสแสงเจิดจ้าอยู่ในกระทรวงมหาดไทยตราบกระทั่งปัจจุบัน

ท่านผู้อ่านที่รัก 'บุคคลที่ทำดีเพียงเล็กน้อยแล้วตะโกนร้องหาผลที่จะได้จากความดีนั้น เป็นการกระทำความดีเพราะเป็นทาสของความอยาก อย่างไรเสีย ก็ไม่ได้ผลดีเท่าการกระทำโดยใจจริง บุรุษที่กล้าใช้ชีวิตของตนเป็นเดิมพัน ไม่กู่ก้องตะโกนโหวกเหวก เพราะเป็นทาสของความอยาก ดังกล่าวนี้ในปัจจุบัน ข้าพเจ้ายังหาไม่พบ ดังนั้น แม้น อรจันทร์ จึงนับว่าเป็นยอดบุรุษอีกคนหนึ่งที่ควรจักเป็นแบบฉบับให้กับนายอำเภอรุ่นหลัง ๆ ได้มีโอกาสเจริญรอยตาม ซึ่งคิดว่านายอำเภอบางคนที่ท้อถอยมาตั้งแต่ต้น จะได้เกิดความมุมานะสร้างตนสร้างตำแหน่งงานเป็นเกียรติประวัติแก่เขาบ้าง อย่างน้อยก่อนจะพ้นจากราชการก็ขอให้ได้มีเกียรติประวัติงาม ๆ บ้าง ที่เป็นพลังยึดเหนี่ยวเพื่อประทับความทรงจำ อย่างน้อยสำหรับชีวิตหนึ่งที่ได้มีโอกาสเกิดมาเป็นผู้ปกครองของคน และอยากจะย้ำให้กำลังใจไว้ ณ ที่นี้อีกสักนิดว่า

"การที่คนอื่นเขาสูงกว่าเราได้ ไม่ใช่เพราะเขาสูงกว่าเราจริง ๆ แต่เป็นเพราะเราคุกเข่าให้ตัวของเราเตี้ยลงเอง ถ้าเรามีกำลังใจที่จะยืนตั้งตัวตรงเหมือนเขา แน่นอนที่สุด เราก็จะสูงเท่าเขา"

ส่วนความรู้สึกของข้าราชการผู้ใต้บังคับบัญชาที่มีต่อท่านแม้น อรจันทร์ นั้นก็มิได้ยิ่งหย่อนกว่ามวลชน คือท่านเป็นที่รักเคารพของข้าราชการทุกระดับตลอดมา ดังนั้นเมื่อทราบข่าวว่าท่านต้องย้ายจากราชบุรีไปข้าราชการทุกคนต่างพากันเสียดายอาลัยรัก ข้อนี้จะเห็นได้จากการจัดงานเลี้ยงส่ง ปรากฏว่าข้าราชการตั้งแต่ชั้นเสมียนพนักงานจนถึงหัวหน้าส่วนได้ไปร่วมเลี้ยงส่งท่านอย่างคับคั่ง ก่อนถึงวันงาน ท่านคลังจังหวัดในฐานะหัวหน้าส่วนราชการอาวุโสได้มีหนังสือเชิญท่านกับคุณนายไปรับเลี้ยงแสดงความอาลัย มีข้อความดังนี้

ศาลากลางจังหวัดราชบุรี

๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๐๑

เรื่อง ขอเชิญรับการเลี้ยงแสดงความอาลัย

เรียน ท่านผู้ว่าราชการจังหวัดราชบุรี

ตามที่กระทรวงมหาดไทยได้มีคำสั่งแต่งตั้งท่านไปดำรงตำแหน่งผู้ตรวจราชการกระทรวงมหาดไทย บรรดาข้าราชการทุกฝ่ายทั้งส่วนจังหวัดและอำเภอ ตลอดจนพ่อค้าคหบดีและประชาชนชาวจังหวัดราชบุรี พากันรู้สึกอาลัยและเสียดายในการจากไปของท่านครั้งนี้เป็นอย่างยิ่ง และต่างก็ระลึกถึงคุณงามความดีที่ท่านได้ปกครองข้าราชการ และประชาชนทั้งจังหวัดมาด้วยความสุจริตยุติธรรม ร่มเย็นเป็นสุข และได้สร้างความเจริญรุ่งเรืองให้แก่บ้านเมืองจนได้รับการยกย่องว่าเมืองราชบุรีเป็นจังหวัดชั้นนำจังหวัดหนึ่ง จึงได้ร่วมใจกันเป็นเอกฉันท์ในอันที่จะแสดงกตัญญูกตเวทีต่อท่าน ซึ่งเป็นผู้ประกอบคุณงามความดี และความเจริญให้แก่ประชาชนและบ้านเมือง โดยจะจัดให้มีงานสโมสรสันติบาตแสดงความอาลัยต่อท่านและครอบครัว ณ ศาลากลางจังหวัดราชบุรี ในวันพฤหัสบดีที่ ๖ มีนาคม ๒๕๐๑ เวลา ๑๘.๐๐ น.

ฉะนั้น ในนามของข้าราชการทุกฝ่ายทั้งส่วนจังหวัดและอำเภอ ตลอดจนพ่อค้าคหบดีแห่งจังหวัดราชบุรี ขอเรียนเชิญท่านและภรรยาไปรับการเลี้ยงแสดงความอาลัยในงานสโมสรสันติบาต ณ ศาลากลางจังหวัดราชบุรี ในวันและเวลาดังกล่าวข้างต้นด้วย จะเป็นพระคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถืออย่างสูง

(ลงชื่อ) เสถียร สุวรรณโรจน์

(นายเสถียร สุวรรณโรจน์)

คลังจังหวัดราชบุรี

บัดนี้ ท่านแม้น อรจันทร์ นักปกครองตัวอย่าง ได้จากไปแล้วอย่างไม่มีวันกลับ คงทิ้งไว้แต่ชื่อที่ประชาชนพร้อมใจกันตั้งให้ คือ นายอำเภอใจเพชร และ พ่อเมืองใจพระ กับอีกทั้งคุณงามความดีอันเอนกอนันต์ ไว้ให้อนุชนได้เคารพบูชา และยึดถือเป็นแนวทางสำหรับปฏิบัติตลอดไป

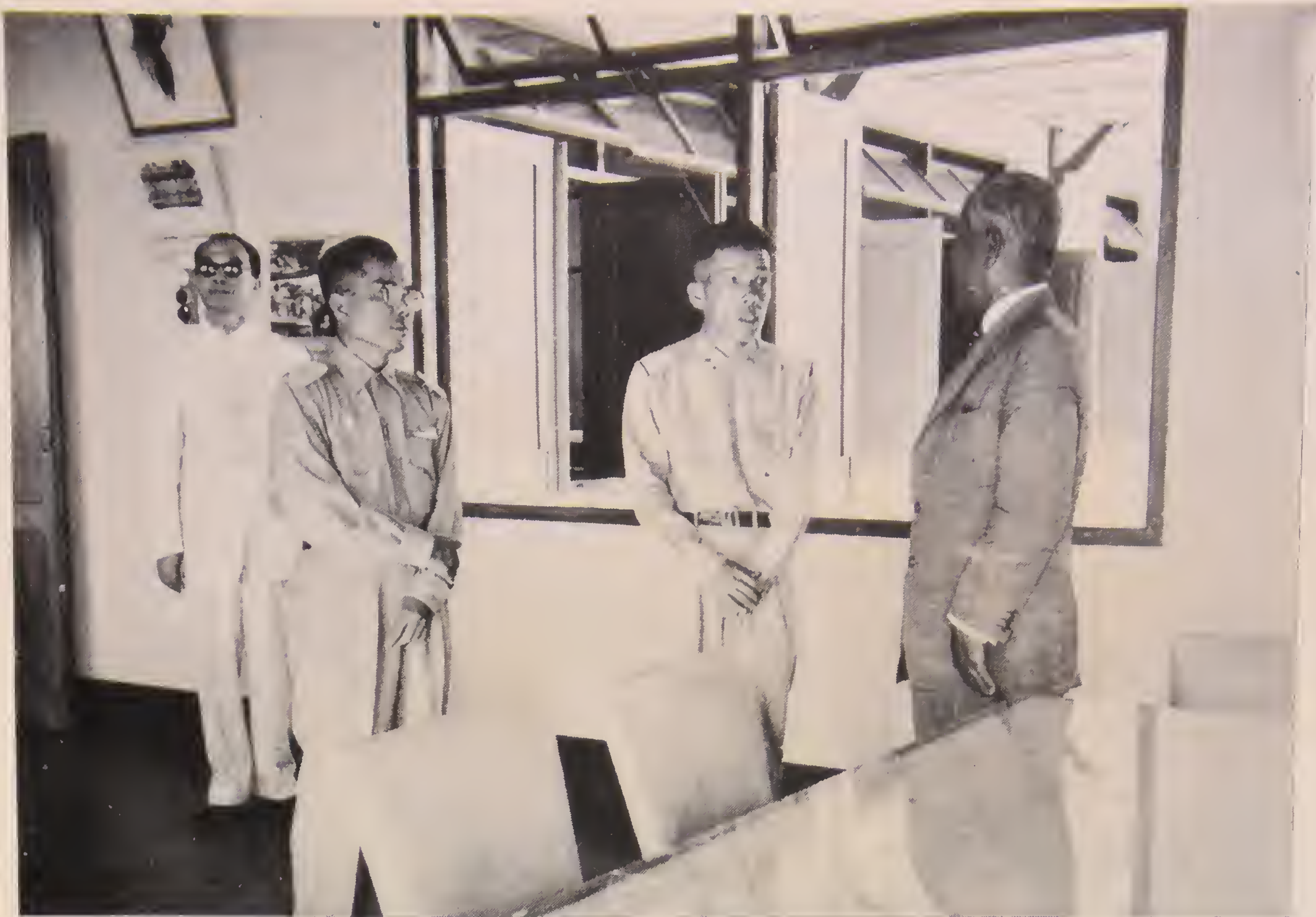
รูปํ ชีรติ มจฺจานํ นามโคตฺตํ น ชีรติ

พฤษภกาสร อีกกุญชรอันปลดปลง
โททนต์ เสน่งคง สำคัญหมายในกายมี
นรชาติที่วางวาย มลายสิ้นทั้งอินทรีย์
สถิตย์ทั่วแต่ชั่วดี ประดับไว้ในโลกา

ขออำนาจแห่งกุศลบุญราศี ตลอดทั้งคุณงามความดีทั้งหลายของท่านแม้น อรจันทร์ ที่ได้บำเพ็ญมาตลอดอายุขัย จงเป็นพลวปัจจัยส่งดวงวิญญาณของท่านให้ไปสู่สุคติ ณ สรวงสวรรค์ เป็นเทพเจ้าแห่งความดีสืบไปชั่วกัลปาวสาน เทอญ.

(นายสมพงษ์ สุทินศักดิ์)

ธนาคารนครหลวงไทย จำกัด
สาขาท่าเรือ – กาญจนบุรี



กำลังสนทนากับ ฯพณฯ จอมพล. ป. พิบูลสงคราม

นำทีมฟุตบอลล์ พลเรือน แข่ง
เชื่อมความสามัคคีกับ ทีมทหาร
ช่างราชบุรี สมัยดำรงค์ตำแหน่ง
ผู้ว่าราชการจังหวัดราชบุรี



พร้อมหน้าภรรยาและลูกหลานในงานวันเกิด





พร้อมด้วยภรรยาคู่ชีวิต นางวิจิตรา
อรจันทร์ ที่บ้านพักตากอากาศ
หัวหิน ซึ่งเป็นบ้านที่คุณแม้น
อรจันทร์ รักมากที่สุด

พร้อมด้วยลูกหลานที่บ้านหัวหิน





วันครบรอบแต่งงานปีที่ ๔๐ เมื่อ
วันที่ ๑๔ มีนาคม ๒๕๑๖

พร้อมหน้าทั้งลูกและหลาน





เป็นวันที่ทุกคนมีความสุขที่สุด

คงไม่มีวันที่จะมาร่วมกินเลี้ยงกัน
เช่นวันนี้อีก





พิธีเปิดที่ทำการธนาคารนครหลวงไทย จำกัด สาขาสามพราน โดยคุณดำรง สุนทรศารทูล รองอธิบดีกรมการปกครอง และคุณวิศิษฐ์ ศรีสมบูรณ์ กรรมการผู้จัดการใหญ่ธนาคารนครหลวงไทย จำกัด ซึ่งเป็นสถานที่ทำงาน ครั้งสุดท้ายก่อนเสียชีวิต



พิธีพระราชทานน้ำอาบศพ
โดยท่านผู้ว่าราชการจังหวัด คุณประพจน์ เรขะรุจิ

บรรดาผู้มีเกียรติที่มาร่วมงาน





พิธีบรรจุโกศ

แด่คุณแม้น อรจันทร์

วันนั้นเป็นวันที่ ๑๑ เดือนมิถุนายน พ.ศ. ๒๕๑๗ เป็นวันที่ข้าพเจ้าได้สูญเสียสามี อันเป็นที่พึ่งที่บูชาไปโดยไม่มีวันได้กลับคืนมา เช้าประมาณ ๗.๓๐ น. หลังจากข้าพเจ้าได้ลงไปดูต้นไม้รดน้ำแล้วกลับขึ้นบ้านพัก ได้ให้เด็กรับใช้ขึ้นไปดูว่าคุณแม้นตื่นหรือยัง เด็กได้วิ่งลงมาบอกว่า คุณพ่อไม่ตื่นปลุกไม่รู้ตัวและมีน้ำลายที่ปาก ข้าพเจ้าได้วิ่งขึ้นไปดูและเรียกบุตรคนเล็กขึ้นไปด้วย ข้าพเจ้าได้เห็นคุณแม้นนอนอยู่ในอาการปรกติเหมือนคนหลับ ข้าพเจ้ารีบจับตามเนื้อตัว และสั่งให้ตามหมอเตรียมที่จะแก้ไข แต่คุณแม้นมีอาการตัวเย็นชืด เมื่อนายแพทย์ธรรมนูญ จันทโรจนวงศ์ ได้มาถึง ได้บอกข้าพเจ้าว่าคุณแม้นได้เสียชีวิตเสียแล้ว ตั้งแต่ประมาณ ๓ ชั่วโมงล่วงมา ข้าพเจ้าเสียใจอย่างสุดซึ้งที่มิได้เห็นใจ ไม่ได้รักษาพยาบาล และเราก็นอนห้องติดกันเพียงมีบานประตูขั้น แต่ก็มิได้ปิดประตู ไม่มีเสียงหรือสิ่งใดแสดงว่า คุณแม้นมีอาการไม่สบาย ไม่มีวี่แววของอาการเจ็บป่วยหรือล้มหมอนนอนเสื่อ เพราะวันที่ ๑๐ ก่อนเสียชีวิต ตอนเย็นก็ยังได้พูดคุยกัน ยังได้รับประทานอาหารที่โต๊ะร่วมกัน เสร็จแล้วอ่านหนังสือพิมพ์ บูชาพระแล้วดูโทรทัศน์เป็นปรกติ หลังจากดูโทรทัศน์แล้วยังได้อ่านหนังสืออีก อ่านอยู่ประมาณ ๒๓.๐๐ น. เมื่อประมาณ ๒๓.๐๐ น. ข้าพเจ้ายังได้เข้าไปดูว่านอนแล้วหรือยัง ยังเห็นคุณแม้นอ่านหนังสือ ความจริงแล้วถ้าคุณแม้นไม่สบายหรือมีอาการผิดปรกติ จะเรียกหาหรือมาบอกข้าพเจ้าทุกครั้งคราว ว่าเป็นนั่นเป็นนี่หรือไม่สบายอะไร และข้างเตียงนอนได้จัดหาเครื่องทำอ๊อกซิเยนไว้ ถ้าไม่สบายหรือมีอาการผิดปรกติก็จะใช้เครื่องอ๊อกซิเยนทันที ปรกติคุณแม้นเป็นโรคเบาหวานระยะหลังมีโรคหัวใจแทรก ได้เคยป่วยด้วยโรคหัวใจครั้งหนึ่งประมาณ ๒ ปีล่วงมา ได้นำเข้าโรงพยาบาลโรงงานยาสูบ ทำการรักษาโดยนายแพทย์นิกิจ เคยอยู่ในห้องอ๊อกซิเยนประมาณเดือนเศษ หายสบายดีแล้วกลับบ้าน หลังจากนั้นก็สบายดีเป็นปรกติ

ตลอดมา เมื่อก่อนเสียชีวิตประมาณ ๗ วัน ได้ไปตรวจเช็คอาการที่โรงพยาบาลรามาธิบดี โดยเจาะเลือดไปตรวจ ตรวจน้ำตาล ตรวจไขมัน และอื่น ๆ คุณแม้นอยู่ในขั้นปรกติทุกอย่าง น้ำตาล ไขมัน และอื่น ๆ เป็นที่พอใจของแพทย์ ข้าพเจ้านอนใจสนิทว่าคุณแม้นไม่มีอาการผิดปรกติ เพราะได้ตรวจดีแล้ว ตรวจก่อนหน้าเสียชีวิตประมาณ ๗ วันเท่านั้น หลังจากตรวจเสร็จประมาณ ๓ วันคุณแม้นได้ปรารภว่า อยากจะไปพักผ่อนที่บ้านหัวหินและจะได้ดูแลบ้านด้วย ข้าพเจ้าพร้อมด้วยเด็กรับใช้ ๓–๔ คนได้เดินทางไปหัวหินวันเสาร์ที่ ๘ แล้วกลับวันอาทิตย์ที่ ๙ ระหว่างพักอยู่บ้านหัวหิน คุณแม้นได้ดูแลบริเวณบ้าน ให้คนงานตัดหญ้า แต่งต้นไม้ และอื่น ๆ บางอย่างได้ลงมือทำเอง เป็นที่สนุกสนานพอใจ ตอนเที่ยงวันอาทิตย์ได้กลับขึ้นบ้านพัก ได้บอกข้าพเจ้าว่า วันนี้ทำไมเหนื่อยมาก ข้าพเจ้าได้บอกว่าอย่าลงไปทำอะไรอีกเลย นอนพักเสียเถิด ปล่อยให้เด็ก ๆ ทำกัน คุณแม้นได้นอนพักอยู่สักครู่แล้วก็เดินลงไปดูอีก ข้าพเจ้ามิได้เฉลียวใจว่า นั่นคืออาการผิดปรกติของโรคหัวใจ เพราะข้าพเจ้าเพิ่งพาไปตรวจมาเร็ว ๆ นี้เอง เมื่อกลับถึงบ้านนครปฐมในวันอาทิตย์ และวันจันทร์พักผ่อน ยังได้ลงไปเดินรอบบริเวณบ้าน รดน้ำต้นไม้ และเข้าห้องทำงานชั้นล่าง ปรกติคุณแม้นเป็นคนขยันมาก วัน ๆ จะไม่ปล่อยเวลาให้ล่วงเลยไปโดยไม่ทำประโยชน์สิ่งใด นอกจากเจ็บป่วย จะหางานทำอยู่ตลอดเวลา ช่วยครอบครัว สิ่งใดที่ข้าพเจ้าดูแลไม่ทั่วถึง จะช่วยเป็นธุระดูแลแบ่งเบาภาระให้ข้าพเจ้า ทุกสิ่งทุกอย่างภายในบ้าน ห้องทำงานเบ็ดเตล็ดของคุณแม้นจะมีเครื่องมือเครื่องใช้ทุกชนิด เช่นเครื่องทุ่นแรงต่าง ๆ เครื่องมือช่างไม้ เครื่องเจาะเหล็ก เครื่องสต๊าฟเกลียว และเครื่องมือต่าง ๆ ที่ทำด้วยไฟฟ้า รวมเครื่องมือหลายสิบชิ้น วัน ๆ ถ้าเห็นอะไรชำรุดเสียหาย จะเก็บของชำรุดนั้นมาซ่อมแซมให้ใช้ได้ จะอบรมสั่งสอนบุตรธิดาให้รู้ซึ้งถึงการครองชีวิต โดยอ้างหลักธรรมคำสั่งสอนจากหนังสือนา ๆ ชนิดมาสั่งสอนอบรมลูกให้ปฏิบัติตัวตามหลักธรรม

ข้าพเจ้ายังจดจำชีวิตแต่อดีตของคุณแม้นได้ดี ตลอดเวลาที่คุณแม้นรับราชการอยู่ในกระทรวงมหาดไทย ได้ยึดมั่นในความซื่อสัตย์สุจริตต่อหน้าที่ ไม่ว่าตำแหน่งนั้นจะใหญ่จะเล็กเพียงใด ได้รักษาเกียรติยศชื่อเสียงเสมอชีวิต เป็นที่เชิดชูแก่วงศ์ตระกูล แก่บุตรภรรยาเสมอ

มา ทุกอำเภอและจังหวัดที่ได้รับแต่งตั้งไปดำรงตำแหน่งนายอำเภอและผู้ว่าราชการ จะปฏิบัติหน้าที่นั้น ๆ อย่างสุดความสามารถ เมื่อดำรงตำแหน่งนายอำเภอจะออกเยี่ยมเยียนราษฎรตำบลต่าง ๆ วัดและเจ้าอาวาสแต่ละวัด จนรู้จักภูมิประเทศเหตุการณ์ภายในอำเภอนั้นจนทั่วถึง และเมื่อเป็นผู้ว่าราชการทุก ๆ จังหวัด ก็จะออกเยี่ยมเยียนราษฎรในท้องที่แต่ละอำเภอ ไม่ว่าอำเภอนั้นจะกันดารหรือจะเดินทางด้วยความยากลำบากสักเพียงใด ตื่นเช้าก็ออกไปเดินดูความเรียบร้อยถนนหนทางตรอกซอยภายในเขตเทศบาล จนเป็นที่รู้จักของประชาชนเป็นระยะทางไกล ๆ ขากลับได้มีรถสามล้อขี่ชลอตาม ขอให้ขึ้นรถกลับบ้านโดยไม่คิดค่าจ้าง นับว่าคุณแม้นเป็นที่เคารพรักของประชาชนอย่างแท้จริง ไม่ว่าชนชั้นใด สมัยคุณแม้นเป็นผู้ว่าราชการจังหวัด การสอบสวนปราบปรามผู้ร้ายอยู่ในความรับผิดชอบ เมื่อเกิดการปล้นฆ่ากันขึ้น ผู้ว่าราชการจังหวัดจะต้องออกปราบปรามจับกุมติดตามผู้ร้าย มักจะออกปฏิบัติร่วมกับเจ้าหน้าที่ตำรวจ เป็นการเสี่ยงชีวิตหลายครั้งหลายหน บางทีจะออกท้องที่เป็นเวลานานแรมเดือนด้วยความห่วงกังวลในหน้าที่ นับว่าคุณแม้นเป็นผู้เสียสละความสุขส่วนตัวมอบให้แก่งานราชการอย่างแท้จริง เป็นที่ไว้วางใจเชื่อถือของกระทรวงมหาดไทย เมื่อเกิดราชการฉุกเฉินร้ายแรงขึ้น จะต้องปฏิบัติหน้าที่ด้วยความยากลำบาก กระทรวงมหาดไทยยังได้ดูแลให้กำลังใจโดยจะส่งเจ้าหน้าที่ชั้นผู้ใหญ่ มาสอบถามเยี่ยมเยียนว่าต้องทำอะไรอย่างใดบ้าง ซึ่งพร้อมกับให้ความร่วมมืออย่างดี นับว่าคุณแม้นเป็นที่เชื่อถือไว้วางใจของกระทรวงมหาดไทย ไม่เคยได้รับคำติเตียนหรือตำหนิจากทางราชการหรือจากประชาชนจนวาระสุดท้าย

ความรักความอาลัยตลอดเวลาที่ได้ร่วมชีวิตกัน การสูญเสียชีวิตของคุณแม้นทำให้ข้าพเจ้าเกิดความโทมนัสเสียดายสุดที่จะกล่าว เกิดความคิดคำนึงถึงความหลังเสมือนภาพยนตร์จดจำได้ทุกเรื่องราว น่าที่จะได้นำมาเขียนถึงคุณแม้น เป็นเครื่องบูชาความรักความปราณี บูชาความซื่อสัตย์มั่นคง แม้ว่าจะไม่มีผู้ใดเห็น แต่ข้าพเจ้าเห็นซาบซึ้งใจตลอดมา ขอให้วิญญาณของคุณแม้นได้รับทราบว่า ข้าพเจ้ายังจดจำรำลึกชีวิตแต่อดีตได้แม่นยำไม่ลืมเลือน

ข้าพเจ้าแต่งงานกับคุณแม้น เมื่อข้าพเจ้าอายุได้ ๑๙ ปีบริบูรณ์ ที่อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี ขณะนั้นคุณพ่อของข้าพเจ้าได้เป็นนายอำเภอลำลูกกา คุณแม้นเป็นนายอำเภอด่านขุนทด จังหวัดนครราชสีมา และรักษาการในตำแหน่งนายอำเภอเมืองจังหวัดนครราชสีมาอีกตำแหน่งหนึ่ง ในระยะที่ข้าพเจ้าหมั้นกับคุณแม้นได้ไม่เท่าใด ก็เกิดขบถบวรเดช มีข้าหลวงนายอำเภอและข้าราชการถูกจับในข้อหาขบถเป็นจำนวนมาก คุณแม้นได้จัดการแต่งงานกับข้าพ-เจ้าเมื่อวันที่ ๑๔ มีนาคม พ.ศ. ๒๔๗๖ ในการร่วมชีวิตคู่กับคุณแม้นแต่ระยะแรก ได้ทำความประหลาดใจให้กับครอบครัวของข้าพเจ้าและตัวข้าพเจ้า หลังจากพิธีแต่งงานเสร็จเรียบร้อย ในนั้นได้มีการส่งตัวเจ้าสาวเสร็จเรียบร้อยแล้ว รุ่งขึ้นแต่เช้ามืดคุณแม้นได้บอกข้าพเจ้าว่า จะต้องกลับจังหวัดนครราชสีมาในรุ่งเช้า ขอให้ข้าพเจ้าคอยอยู่ที่อำเภอลำลูกกา เสร็จธุระแล้วจะกลับมา แล้วคุณแม้นก็หายเงียบไป ขณะนั้นข้าพเจ้ายังเด็ก ยังไม่รู้จักอะไรเท่าใดนัก แต่คุณพ่อคุณแม่ข้าพเจ้าครุ่นคิดไปต่าง ๆ ด้วยความวิตกกังวล ด้วยความประหลาดใจแต่งงานส่งตัวลูกสาวเพียงคืนเดียวเจ้าบ่าวทิ้งไปในคืนนั้น คุณพ่อคิดว่าคุณแม้นคิดอะไรกับลูกสาว หรือถูกจับกุมเป็นขบถจึงหายเงียบไปเช่นนี้ เราติดต่อกันไม่ได้เลย จนประมาณ ๑๕ วันล่วงมาคุณแม้นจึงกลับมาและเข้าไปพบคุณพ่อเล่าเรื่องราชการให้ฟัง และบอกจะขอรับตัวข้าพเจ้าไปในวันพรุ่งนี้ แล้วก็มาบอกให้ข้าพเจ้าเก็บของ ค้างอยู่อีก ๑ คืนก็รับข้าพเจ้าไปอำเภอเมืองจังหวัดนครราชสีมา ซึ่งเป็นเรื่องน่าปลาด เราแต่งงานกันเพียงคืนเดียวแล้วเจ้าบ่าวก็หายเงียบไป ข้าพเจ้าทราบภายหลังว่าคุณแม้นเป็นห่วงราชการที่อำเภอเมืองและอำเภอด่านขุนทด จังหวัดนครราชสีมา ยิ่งกว่าข้าพเจ้า ซึ่งแต่งงานเป็นภรรยาเพียงคืนเดียวเท่านั้น

เมื่อครั้งคุณแม้นย้ายจากอำเภอด่านขุนทด มาเป็นนายอำเภอดำเนินสดวก จังหวัดราชบุรีเป็นการผิดตรงกันข้ามกับอำเภอด่านขุนทด อำเภอด่านขุนทดต้องเดินทางรอนแรมเข้าจังหวัดนครราชสีมาต้องใช้เกวียนเทียมด้วยวัวมาขึ้นรถที่อำเภอสีคิ้ว ระยะทางทุรกันดารอย่างยิ่ง ข้าพเจ้าไปอยู่ด่านขุนทดครั้งแรก ข้าพเจ้ากลัวโขดเขา ทิวป่าสูงทมึนซึ่งอยู่ติดใกล้ ๆ ที่พักนายอำเภอ ไม่กล้าลงมาเดินข้างล่าง อาหารการรับประทานแร้นแค้น แต่เมื่อมาอยู่อำเภอดำเนิน-

สดวก ทำให้ข้าพเจ้าตื่นใจมาก อำเภอดำเนินสดวกเป็นอำเภอที่มีความเจริญ สองฟากคลองเป็นตลาดตลอดแนว คับคั่งด้วยร้านค้า อาหารการกินอุดมสมบูรณ์ คุณแม้นอยู่อำเภอดำเนินสดวก ๘ ปีเศษ ข้าพเจ้าได้บุตรหญิง ๓ คนที่อำเภอนั้น สมัยนั้นอำเภอดำเนินสดวกมีคณะอั้งยี่ เป็นแหล่งการพนัน โจรผู้ร้ายชุกชุม ยิ่งนายอำเภอย้ายมาใหม่ ๆ จะแสดงให้เห็นว่า ถ้านายอำเภอไม่เข้าหาหัวหน้าใหญ่หรือยอมรับนับถือ จะไม่มีความสุขสงบเลย แต่คุณแม้นก็ยืนหยัดอยู่ได้โดยไม่ไปหาใคร นอกจากพระสงฆ์และคหบดีที่สุจริต การปล้นฆ่าแสดงอิทธิพลมีไม่เว้นแต่ละวันทำความเดือดร้อนให้เป็นอย่างยิ่ง นอกจากโจรผู้ร้ายยังมีสถานที่เปิดบ่อนการพนันออกหวยและปล้นฆ่าที่นั่นที่นี่ นายอำเภอไม่มีวันได้อยู่ติดอำเภอ ต้องออกปราบปรามจับกุมรอนแรมไปตามตำบลต่าง ๆ มีข้าราชการในอำเภอมาแนะนำคุณแม้นว่า ควรจะไปหาหัวหน้าใหญ่บ้างเพราะนายอำเภอที่ย้ายมาจะต้องไปหาเขาทั้งนั้น ไม่ก็จะมีเหตุการณ์เช่นนี้เกิดขึ้นทั้งนั้น ถ้าหัวหน้าใหญ่ร่วมมือก็จะไม่มีเหตุการณ์ คุณแม้นตอบว่า คุณแม้นมาเป็นนายอำเภอปกครองราษฎรให้ความสุขร่มเย็น ไม่ได้มาทำอะไรให้เดือดร้อน การไปหายอมรับนับถือหัวหน้าอั้งยี่คนนี้แล้ว เชื่อหรือว่าจะเป็นปรกติสุข นายอำเภอจะต้องมีสิ่งแลกเปลี่ยนในสิ่งที่ผิดกฎหมาย การไปหาราษฎรที่สุจริตจะเป็นคนต่ำสูงอย่างไรก็ไปได้ แต่หาคนทุจริตทำไม่ได้ เรื่องนี้รู้ไปถึงหูหัวหน้าใหญ่ทำให้โกรธแค้นมากและพูดอาฆาตไว้ว่า แล้วเราจะได้เห็นดีกัน มีราษฎรที่สุจริตมาเตือนคุณแม้นให้ระวังตัว และบอกว่าจะอยู่ดำเนินสดวกไม่ได้เพราะมีตัวอย่างมาแล้ว คุณ-แม้นระวังตัวมาตลอด และก็ปราบปรามโดยไม่ไว้หน้า อำเภอดำเนินสดวกเป็นแหล่งการพนันนักการพนันจากแหล่งต่าง ๆ เช่น เพชรบุรี สมุทรสงคราม สมุทรสาคร และจังหวัดพระนครจะนัดมาเล่นกันที่อำเภอดำเนินสดวก แต่การเล่นการพนันมิได้เป็นปรกติสุขได้ เพราะคุณแม้นจะจับกุมรังควานอยู่เสมอ ครั้งหนึ่งมีเรื่องกระทบกระเทือนถึงข้าพเจ้าด้วย คือหัวหน้าใหญ่ส่งคนเข้ามาพบข้าพเจ้าขณะที่คุณแม้นไม่อยู่ ได้บอกข้าพเจ้าว่า ได้พยายามจะเข้ามาติดต่อหลายครั้งแล้ว แต่ท่านนายอำเภอไม่ให้โอกาส ใคร ๆ ก็ทราบว่าท่านนายอำเภอรักคุณนายมาก อยากขอร้องให้ช่วยเจรจากับท่านนายอำเภอ สำหรับบ่อนการพนันที่ท่านนายอำเภอกำลังส่งคนเข้าไปเป็นสาย เขารู้ดี แต่เขาอยากจะเป็นมิตรมากกว่า หากท่านนายอำเภอไม่จับกุมคือเว้นรายนี้เสีย

จะสมนาคุณคุณนายเดือนละ ๑,๐๐๐.๐๐ บาท (หนึ่งพันบาท) ค่าออกหวยอีกต่างหาก ถึงเดือนก็จะนำมามอบให้ และจะจัดบ่อนเล็ก ๆ ให้นายอำเภอจับกุมบ้าง แต่ขอเว้นบ่อนใหญ่ที่เป็นของหัวหน้า ข้าพเจ้ารับฟังและสอบถามสถานที่เล่นแหล่งใหญ่ที่จะให้เว้นนั้นอยู่ที่ไหนการออกหวยทำอย่างไร แล้วก็จะบอกนายอำเภอให้ แต่ไม่รับรองว่าจะสำเร็จหรือไม่ แต่ก็อยากรู้รายละเอียดข้าพเจ้าสอบถามไปตามประสาคนอยากรู้อยากเห็น ไม่มีความประสงค์ร้ายแต่อย่างใด เมื่อคุณแม้นกลับมา ข้าพเจ้าก็เล่าให้ฟัง คุณแม้นสอบถามข้าพเจ้าอย่างละเอียด แล้วภายในไม่กี่วันต่อมา แหล่งการพนันนั้นก็ถูกทำลายโดยเจ้าหน้าที่อำเภอและเจ้าหน้าที่ตำรวจ ปลอมแปลงเป็นพระสงฆ์แจวเรือบรรทุก ใช้เรือกระแชงลำใหญ่มีผ้าเหลืองกั้น ทำทีเป็นพระสงฆ์บรรทุกทรายไปก่อสร้าง แต่ภายในลำเรือมีเจ้าหน้าที่อำเภอและตำรวจจำนวนมาก ซึ่งคุณแม้นได้ขอกำลังมาจากจังหวัดราชบุรี จับผู้เล่นการพนันได้จำนวนร้อย นำความโกรธแค้นให้ผู้มาติดต่อข้าพเจ้าต่อมาได้มีบัตรสนเท่ห์ไปกระทรวงมหาดไทย กล่าวโทษฟ้องร้องข้าพเจ้าว่า ข้าพเจ้าเล่นหวยถูกรางวัลจำนวนเงินก้อนใหญ่ บริวารดีใจกันทั่วบ้าน แต่เรื่องนี้คุณแม้น อรจันทร์ หารู้ไม่กระทรวงมหาดไทยส่งบัตรสนเท่ห์นั้นไปให้คุณแม้นดู คุณแม้นบอกข้าพเจ้าว่า แล้วจะเข้าไปกระทรวงชี้แจงเรื่องนี้ แล้ววันหนึ่งคุณแม้นก็ได้นำข้าพเจ้าเข้าไปกระทรวงด้วย ได้มีโอกาสพบคุณหลวงนรกิจบริหาร ขณะนั้นเป็นอธิบดีกรมการปกครอง ท่านพูดล้อข้าพเจ้าว่า ยังไงคุณพรรคพวกเขาบอกคุณถูกหวยรวยมาก แต่ท่านก็มิได้เชื่อถือ แต่ข้าพเจ้าอับอายเสียใจมาก เมื่อกลับไปดำเนินสดวกยังได้รับบัตรสนเท่ห์โจมตีด่าว่าข้าพเจ้าฉบับแล้วฉบับเล่า ด้วยถ้อยคำหยาบคายต่าง ๆ ข้าพเจ้าต่อว่าคุณแม้นว่า คุณทำอะไรขอให้ได้ราชการของคุณก็แล้วกัน แม้แต่ลูกเมียคุณก็มิได้คำนึงถึง คุณแม้นบอกข้าพเจ้าว่า เป็นเมียนักปกครองมันก็อย่างนี้ มันต้องเสียสละบ้าง

เมื่อสมัยรับราชการเป็นนายอำเภอบ้านโป่ง ซึ่งเราได้ร่วมรบกับญี่ปุ่น อำเภอบ้านโป่งเป็นฐานทัพใหญ่ มีฐานทัพและทหารญี่ปุ่นมากมาย คุณแม้นได้เสี่ยงชีวิตในราชการอยู่อำเภอบ้านโป่ง เกือบจะตายก็หลายครั้ง ข้าพเจ้าเคยคิดว่าคุณแม้นน่าจะต้องมาจบชีวิตเสียที่

อำเภอบ้านโป่งเป็นแน่แท้ แต่เดชะบุญบารมีที่คุณแม้นปฏิบัติดีและชอบ จึงผ่านพ้นและรอดชีวิตมาได้ คุณแม้นได้เคยพาข้าพเจ้าเข้าไปรับประทานอาหารร่วมกับญี่ปุ่นตามค่ายต่าง ๆ เป็นประจำ ข้าพเจ้าชอบพอกับนายทหารญี่ปุ่นทุกค่ายเป็นอย่างดีสามารถที่จะเข้าออกภายในค่ายได้อย่างเป็นกันเอง และนายทหารญี่ปุ่นแต่ละค่ายยังได้ส่งของกินของใช้ให้ข้าพเจ้าเป็นประจำ เวลาเจ็บไข้นายแพทย์ญี่ปุ่นได้รักษาพยาบาลครอบครัวของข้าพเจ้าเป็นอย่างดี เมื่อจะย้ายกลับไปยังได้ให้ของที่ระลึกไว้เป็นจำนวนมาก ครั้งหนึ่งเกิดยิงกันทหารญี่ปุ่นตายมาก คุณแม้นเข้าไปอยู่ในค่ายคนเดียว เสียงปืนสนั่นหวั่นไหว ข้าพเจ้าอุ้มบุตรลงหลุมหลบภัยทั้ง ๓ คน ได้มีประชาชนวิ่งมาบอกว่า ท่านนายอำเภอเข้าไปอยู่ในค่าย เสียงปืนดังมากหลายร้อยนัด น่ากลัวท่านนายอำเภอจะเป็นอันตรายเสียแล้ว ขณะนั้นข้าพเจ้าทราบภายหลังว่า ประชาชนได้ระดมกำลังเตรียมอาวุธปืนและกำลังคนเตรียมที่จะรบกับญี่ปุ่น ร่วมชุมนุมกันเป็นจุดต่าง ๆ เป็นที่น่ากลัวน่าหวาดเสียวอย่างที่สุด ประมาณ ๕ ทุ่มเศษ คุณแม้นก็กลับมา ได้ไปดูราษฎรเห็นจะเกิดเรื่องไม่ดีขึ้น เพราะราษฎรเข้าใจว่านายอำเภอถูกทหารญี่ปุ่นยิงตาย คุณแม้นจึงรีบตั้งเครื่องกระจายเสียง แจ้งให้ราษฎรทราบว่าคุณแม้นมิได้เป็นอันตรายอย่างใด เหตุการณ์สู่ความสงบแล้ว ขอให้ราษฎรตั้งอยู่ในความสงบและกลับไปพักผ่อนที่ ๆ พักเถิด เหตุการณ์ครั้งนั้นทำให้ข้าพเจ้ากลัวแทบเป็นโรคประสาท รุ่งขึ้นคุณพระนิกรบดี ผู้ว่าราชการจังหวัดราชบุรีได้มาเยี่ยม ได้เห็นข้าพเจ้ามีอาการหวาดผวา ท่านได้บอกคุณแม้นว่า คุณแม้น คุณจิตร์นี่กลัวมาก เหตุการณ์ไม่น่าไว้วางใจส่งไปพักเสียที่บ้านก่อน สงบแล้วค่อยรับกลับ คุณแม้นก็รับฟัง แต่มิได้ส่งข้าพเจ้าไป คุณแม้นไม่ว่าจะอยู่ในทุกข์สุขอย่างใด เขาต้องการข้าพเจ้าให้อยู่ใกล้เสมอมา เราจึงเป็นคู่ร่วมทุกข์สุขทุกข์ยากมาด้วยกัน และเห็นใจกันมาตลอดชีวิต

เมื่อย้ายจากจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ไปดำรงตำแหน่งข้าหลวงจังหวัดสุราษฎร์ธานี ระยะนั้นเป็นสงครามโลกครั้งที่ ๒ จังหวัดสุราษฎร์ธานีถูกโจมตีทางอากาศ คุณแม้นและตัวข้าพเจ้าตลอดจนลูก ๆ แทบจะเอาชีวิตไม่รอด ครั้งหนึ่งเครื่องบินโจมตีทิ้งระเบิดเรือเชวงศักดิ์สงคราม เป็นเรือที่ข้าหลวงใช้ออกตรวจราชการและต้อนรับแขก ข้าศึกโจมตีในเวลากลางวัน

ถูกโรงเลื่อยฝั่งตรงข้ามเสียหาย คนงานเป็นอันตราย ขาขาดแขนขาดจำนวนมาก สะเก็ดระเบิดถูกจวนผู้ว่าราชการกระจกแตก สะเก็ดระเบิดเต็มบ้าน ขณะนั้นข้าพเจ้าอุ้มลูกลงหลุมหลบภัยด้วยความกังวลห่วงใยคุณแม้นไม่เคยลงหลุมหลบภัยร่วมกับข้าพเจ้าเลย เสียงสัญญาณภัยทางอากาศครั้งใด คุณแม้นจะแต่งเครื่องแบบตรวจการออกจากจวนไปตามจุดต่าง ๆ การทิ้งระเบิดกระชั้นชิดหนักขึ้น ได้มีข้าราชการมาพบคุณแม้นขอให้ส่งครอบครัวออกไปให้พ้นจากเขตระเบิด คุณแม้นจึงส่งข้าพเจ้าและลูก ๆ ไปอยู่คลองบางขยะในเขตอำเภอเมืองนั้น มีครอบครัวคุณหลวงสาราลักษณ์ประนาจ หัวหน้าศาล กับคุณบัญญัติ สุขารมณ์ ผู้พิพากษา คุณชิด รัศมิทัตนายอำเภอเมือง ติดตามไป ๔ ครอบครัว ข้าพเจ้าเป็นฝ่ายเข้ามาเยี่ยมดูคุณแม้น ซึ่งพักอยู่บนจวนผู้ว่าราชการและนำอาหารมาส่ง ได้เห็นสภาพของคุณแม้นด้วยความสงสารห่วงใย แม้แต่เวลากลางคืนก็ยังแต่งเครื่องแบบตรวจการนอนทั้งกางเกงข้าพเจ้ารู้สึกตื้นตันใจ ไม่มีคำพูดจะขอคุณแม้นให้ทำเช่นนั้นเช่นนี้ได้เพราะข้าพเจ้าตระหนักดีว่าเป็นหน้าที่ เมื่อเสียงสัญญาณภัยทางอากาศสงบลง คุณแม้นจะไปถึงที่นั้น ๆ ทันที ซึ่งข้าพเจ้าหลบภัยอยู่ ได้แต่สวดมนต์ภาวนา จนครั้งหนึ่งได้มีเจ้าหน้าที่มีหน้าที่ติดตามคุณแม้นไปพบข้าพเจ้าที่คลองบางขยะ ขอร้องให้ข้าพเจ้าบอกคุณแม้นว่า เมื่อเสียงสัญญาณภัยทางอากาศสงบ ขอให้ท่านทิ้งเวลาไปนาน ๆ จึงค่อยไปดูเพราะอาจมีระเบิดเวลาที่ยังไม่ระเบิดอาจเป็นอันตรายได้ ข้าพเจ้าจึงจดหมายบอกคุณแม้น และบอกว่าข้าพเจ้าเป็นห่วงชีวิตของเขามาก ขอให้ระวังตัว คุณแม้นได้จดหมายมาให้ข้าพเจ้าว่าอย่าห่วงเลย ให้ดูแลลูก ๆ ให้ดี คุณแม้นได้พยายามรักษาตัวอย่างดีแล้ว ขอให้คิดแต่เพียงว่าถึงที่แล้วต้องตาย ไม่ว่าจะอยู่ในที่ใด นี่คือชีวิตบางส่วนที่ข้าพเจ้าจดจำไว้ คุณแม้นได้ปฏิบัติหน้าที่ในสมัยสงคราม ผ่าอันตรายมามากเพียงใด แทบจะเอาชีวิตไม่รอด

หลังจากได้รับคำสั่งให้ย้ายจากจังหวัดสุราษฎร์ธานีไปจังหวัดนครศรีธรรมราช เมื่อได้รับคำสั่งให้ย้ายได้มีพ่อค้าประชาชนและข้าราชการมาเยี่ยมเยียน แสดงความยินดี และบอกกับข้าพเจ้าว่าท่านข้าหลวงได้ผ่าอันตรายมามาก ครั้งนี้ย้ายไปนครศรีธรรมราชท่านจะสบายขึ้นอย่างนึกไม่ถึง เงินทองจะไหลมาเทมา แล้วท่านจะรู้เองว่าจังหวัดนครศรีธรรมราชเขามีอะไร

บ้าง ข้าพเจ้าก็รับฟัง แต่ก็คิดในใจว่า ไม่มีวันที่เราจะมีเงินทองเช่นคนอื่นได้ เพราะทุก ๆ แห่งที่เราได้ผ่านมา ไม่ใช่เราไม่รู้คำว่าสินบน เราเคยรู้เคยฟังมานับเป็นร้อย ๆ ครั้งจนเบื่อชินชาแล้ว เราไม่เคยได้ประโยชน์สิ่งใดจากคำว่าสินบนเลย ได้แต่คิดในใจว่า ไปครั้งนี้คุณแม้นคงต้องลำบากใจในการปฏิบัติงานยิ่งขึ้นอีกหลายเท่า เมื่อย้ายไปถึงนครศรีธรรมราช ได้มีพ่อค้าประชาชนมาต้อนรับและเลี้ยงดูอย่างดี บ้านเมืองทำให้ข้าพเจ้าตื่นตาตื่นใจ มีตึกรามบ้านช่องหนาแน่น มีประชาชนพลเมืองมาก พ่อค้าประชาชนล้วนแต่ได้รับการศึกษาอย่างดี ส่วนมากสำเร็จการศึกษาจากต่างประเทศ ทันสมัยและมีฐานะมั่งคั่ง หลังจากคุณแม้นได้รับมอบงานในตำแหน่งแล้ว กลับจากทำงานได้บอกข้าพเจ้าว่า จังหวัดนครศรีธรรมราชเป็นจังหวัดใหญ่ที่มีความสำคัญมาก เกี่ยวกับเรื่องข้าวจังหวัดนครศรีธรรมราชเป็นแหล่งอุดมสมบูรณ์มาก มีการควบคุมราคาข้าว และจัดโคว้ต้าส่งไปเลี้ยงจังหวัดภาคใต้ทั้งหมด ข้าหลวงจะต้องเป็นผู้จัดสรรโควต้านี้ มีอำนาจจัดการได้ทุกอย่างตามความเหมาะสม การส่งข้าวไปที่ใดจะต้องได้รับอนุญาตจากผู้ว่าราชการเซ็นใบอนุญาตจึงจะส่งได้ คุณแม้นได้ปฏิบัติงานสำคัญนี้มาเป็นที่เรียบร้อย จนครั้งหนึ่งได้มีโรงสีในจังหวัดนครศรีธรรมราชหลายสิบโรง ขอขึ้นราคาข้าวรวมกันทุกโรงสีในในราคากระสอบละไม่เกิน ๕ บาท มีการวิ่งเต้นกันมาก อ้างว่าต้องเสียค่าใช้จ่ายมาก แต่คุณแม้นก็มิได้ขึ้นให้ มีประชุมชี้แจงครั้งแล้วครั้งเล่า ก็ยังคงตรึงราคาไว้ได้ในราคาเดิม ครั้งหนึ่งข้าพเจ้าไปเล่นเทนนิสที่สโมสรข้าราชการ ได้มีเพื่อนคหบดีบอกข้าพเจ้าว่า นี่คุณ ๆ ไปบอกข้าหลวงที พ่อค้าเขาโกรธกันมาก เขาว่าข้าหลวงไม่ส่งเสริมสนับสนุนพ่อค้าเลย ขออะไรมาก็ไม่ให้วันนั้นข้าพเจ้าเล่นเทนนิสไม่รู้เรื่อง รู้สึกกังวลและเสียใจ คิดในใจว่า ทำราชการไม่ได้อะไรสักอย่างเดียว เหลือแต่ความเกลียดชัง เมื่อกลับมาถึงบ้าน เวลารับประทานอาหารข้าพเจ้าเล่าให้ คุณแม้นฟัง เพื่อนเล่ามาเช่นนี้ คุณแม้นบอกข้าพเจ้าว่า รู้แล้วว่าเขาโกรธ ไม่ใช่ไม่สนับสนุนพ่อค้า ขออะไรอย่างอื่น ๆ ก็ให้มาตลอด แต่การขึ้นราคาข้าวเป็นความเดือดร้อนของประชาชนส่วนใหญ่ เธอต้องรู้ว่าประชาชนที่ยากจน ซื้อข้าวทีละลิตรสองลิตร การขึ้นราคาข้าวจากจังหวัดนครศรีธรรมราชราคากระสอบละ ๕ บาท แต่เมื่อถึงปลายทางจะต้องขึ้นราคาอีกไม่ใช่น้อย เราทำเพื่อประชาชนส่วนใหญ่เป็นความประสงค์ของทางราชการ เพราะก่อนที่ทำไปได้

ประชุมคณะกรรมการหารือกันแล้ว เธอไม่ต้องกังวลอะไรขอให้สบายใจได้ว่าเราปฏิบัติไปเป็นการชอบแล้ว รุ่งขึ้นข้าพเจ้าไปเล่นเทนนิส พบเพื่อนที่เล่าให้ฟัง ข้าพเจ้าเล่าว่า ไปสอบสวนมาแล้วเขาว่าอย่างนี้ เพื่อนข้าพเจ้าบอกคุณแม้นนี่ไม่เอาไหนเลย มันน่าจับไปบวชเป็นสมภารนัก ข้าพเจ้าเคยติดตามคุณแม้นไปยังจังหวัดต่าง ๆ ในภาคใต้เกือบทุกจังหวัดพร้อมด้วยพาณิชย์จังหวัด เพื่อคิดบัญชีเก็บเงินค่าข้าวให้ทางราชการ ข้าพเจ้าได้รู้เห็นวิธีการทำงานของคุณแม้นอย่างใกล้ชิด จังหวัดใหญ่มีความสำคัญเพียงใด ก็มิได้แตกต่างกับจังหวัดเล็ก ๆ นั้นเลย คุณแม้นจะปฏิบัติราชการไปด้วยความเที่ยงธรรมเสมอ ซึ่งในบางครั้งเป็นที่น่าวิตกกังวลของข้าพเจ้า ดูว่าจะตึงเครียดเกินไป อาจทำให้ประชาชนเกลียดชัง เมื่อได้รับคำสั่งให้ย้ายไปดำรงตำแหน่งผู้ว่าราชการจังหวัดราชบุรี ข้าพเจ้าได้พูดกับคุณแม้นว่า การย้ายจากจังหวัดนครศรีธรรมราชครั้งนี้ น่ากลัวเหลือเกินว่าคุณจะถูกจุดประทัดไล่ ขอให้คุณระวังตัว เพราะตลอดเวลาที่อยู่มา คุณปฏิบัติราชการของคุณตึงมากเกินไป คนเขาคงจะเกลียดเรา คุณแม้นฟังข้าพเจ้าแต่ไม่ได้ตอบอะไร ภายในใจจะคิดอย่างไรข้าพเจ้าไม่อาจเดาได้ คุณแม้นได้บอกข้าพเจ้าว่ามีสมาคม ห้างร้านและคหบดียื่นความประสงค์จะจัดเลี้ยงส่งมาเป็นสิบ ๆ รายแล้ว จะเลี้ยงเป็นส่วนตัวก่อนที่จะมีการเลี้ยงส่งเป็นทางการ แต่ก็ได้สั่งห้ามไปแล้วแต่เขาไม่ยอมจะจัดเลี้ยงให้ได้อ้างเป็นความประสงค์ของประชาชน แต่ได้ขอให้เขาเขียนติดไว้ตามที่ต่าง ๆ ไม่ให้คนออกเดินชักชวน คุณแม้นและข้าพเจ้าได้รับการเลี้ยงส่งจากบุคคลต่าง ๆ หลังจากได้รับคำสั่งตลอดมาจดจำไม่ถูกว่ามีใครบ้าง จนถึงวันเลี้ยงใหญ่เป็นทางการ คุณแม้นและข้าพเจ้าไปถึงสถานที่นั้นประมาณทุ่มเศษ ข้าพเจ้าได้รับความตื่นตาตื่นใจและเต็มตื้นด้วยความรู้สึก ประชาชนแน่นเต็มขนัด สถานที่นั้นล้นหลามด้วยผู้คน หน้าสถานที่นั้นจัดโต๊ะใหญ่มีของขวัญล้ำค่า ตั้งแต่ตู้เย็นขนาดใหญ่ ขันถมทองตั้งแต่ใหญ่จนเล็กกล่องบุหรี่ถมทองถมเงินและเครื่องเงินนานาชนิด ตลอดจนเงินใส่กล่องผูกโบว์เต็มโต๊ะนั้น ได้มีการกล่าวแสดงความไว้อาลัยแก่คุณแม้นคนแล้วคนเล่าจนดึกดื่น ของขวัญนับเป็นจำนวนร้อยชิ้นที่คุณแม้นได้รับเงินจำนวนมาก ซึ่งเป็นความประทับใจข้าพเจ้ามาจนกระทั่งบัดนี้ ข้าพเจ้าไม่ลืมความกรุณาของชาวจังหวัดนครศรีธรรมราช และ

ให้รู้สึกประหลาดใจพ่อค้าข้าวตามโรงสีที่ข้าพเจ้าแสนกลัว ได้มาร่วมเลี้ยงส่งโดยทั่วถึงทุกโรงสี ต่างก็ให้ของขวัญทั้งสิ้น หลังจากการเลี้ยงส่งผ่านไปเรียบร้อย โดยไม่มีการจุดประทัดอย่างที่ข้าพเจ้ากลัว กลับถึงบ้านคุณแม้นได้พูดกับข้าพเจ้าว่า ไหนเธอว่าฉันจะถูกจุดประทัดไล่ กลับเป็นเรื่องตรงข้ามเห็นไหม ชาวจังหวัดนครศรีธรรมราชล้วนแต่เป็นผู้เจริญแล้ว ส่วนมากได้รับการศึกษาอย่างดีทั้งนั้น เหตุใดเขาจะไม่ชอบคนดี ต่อไปนี้ขอให้เธอเชื่อเถิด ธรรมย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม และทำดีต้องดีแน่นอนเสมอ นี่คือเหตุการณ์จังหวัดนครศรีธรรมราชที่ข้าพเจ้าจดจำได้ ชีวิตในราชการของคุณแม้น เป็นไปด้วยเกียรติยศชื่อเสียง ไม่ว่าจะย้ายไปอยู่ในที่ใดก็ได้รับความยกย่องเชิดชูถึงคุณงามความดี เมื่อย้ายจากที่ใดก็จะได้รับการเลี้ยงส่ง มีการเลี้ยงส่งครั้งแล้วครั้งเล่า ได้รับของขวัญจากพ่อค้าประชาชน ตั้งแต่ของกินของใช้ของดีมีราคา เป็นที่น่าภาคภูมิใจ แต่การรับราชการโดยสุจริตและรักเกียรติอย่างคุณแม้นนี้ เราก็มีแต่การชักหน้าไม่ถึงหลัง เงินเดือนไม่พอใช้ สมัยนั้นเงินเดือนข้าหลวงก็ไม่มากมายอย่างสมัยนี้ ข้าพเจ้าต้องกล้ำกลืนความยากแค้นมาตลอดเวลา การเข้าสู่สังคมทั่ว ๆ ไปเราเป็นใหญ่กว่าเขา เราก็ต้องเสียสละไม่ว่าจะไปในที่ใด เราจะมีหรือไม่มีเราก็ต้องบอกว่าเรามี ขณะนั้นลูก ๆ อยู่ประจำมาแตร์เดอีวิทยาลัยถึง ๒ คน เมื่อลูกโตขึ้นกำลังจะเรียนสูงขึ้นไปอีก เราจะทำอย่างไร ทุกจังหวัดที่ได้ย้ายไปรับราชการไม่ใช่ไม่มีอะไรให้เราหาประโยชน์ทุกจังหวัดมีความสำคัญเกี่ยวกับหน้าที่ ในเรื่องเงินทองทั้งสิ้น แต่เราไม่มีอะไรดีขึ้น และไม่เคยได้รับผลประโยชน์เป็นการส่วนตัวจากจังหวัดนั้น ๆ เราได้รับแต่เกียรติยศชื่อเสียงมากมาย เรารวยเกียรติ แต่เรายากจน ยิ่งคิดข้าพเจ้ายิ่งเกิดความเบื่อหน่ายราชการ ข้าพเจ้าปรึกษาคุณแม้นว่า ลูก ๆ โตขึ้นตำแหน่งหน้าที่ของคุณก็ใหญ่ขึ้นแต่ฐานะของคุณเล็กลงอยู่เรื่อย ๆ ลูก ๆ โตกำลังจะศึกษาเล่าเรียนนี้ เราจะทำอย่างไรจึงจะให้ลูก ๆ ได้รับการศึกษาอย่างดี และมีหลักฐานบ้านเรือนให้ลูกบ้าง คุณแม้นได้ปลอบใจข้าพเจ้าและชี้แจงว่า การรับราชการเป็นนักปกครอง ได้รับความไว้วางใจจากทางราชการอย่างนี้ จะทำอะไรนอกเหนือไปย่อมทำไม่ได้ เราต้องรักเกียรติของเราไว้ เงินทองเป็นของนอกกาย ตายแล้วเอาไปไม่ได้ แต่ชื่อเสียงเกียรติคุณ จะอยู่กับโลกตลอดไป เราทำดีแล้วต้องดี ถ้าเธออยากได้เงินจะไปทำอะไรที่ไหน ฉันก็พร้อมจะลาออกไปทำด้วยโดยไม่ขัดข้องอะไร แต่ถ้าอยู่ในราชการ

ก็ไม่อาจทำได้ เธอก็รู้ว่าชีวิตราชการที่สุจริต เงินกับเกียรติอยู่ด้วยกันไม่ได้ ถ้าเราอยากได้เกียรติ เราก็ต้องไม่มีเงิน แต่ถ้าเราอยากได้เงินก็ต้องไม่มีเกียรติ คุณแม้นได้พูดกับข้าพเจ้าเช่นนี้หลายครั้งหลายหน เราจึงไม่ต้องพูดอะไรกันอีก ต้องยอมรับสภาพไปตามวิถีชีวิต

เมื่อได้ย้ายมาอยู่จังหวัดราชบุรี ได้มีเพื่อนผู้มีพระคุณอย่างสูง คือคุณฉวี โกมลกิตติ อดีตผู้จัดการใหญ่ธนาคารนครหลวงไทย จำกัด ได้ไปมาหาสู่กับข้าพเจ้าและคุณแม้นฉันท์เพื่อนและญาติสนิท คุณฉวีต้องการจะเปิดสาขาธนาคารขึ้นที่จังหวัดราชบุรี คุณแม้นได้จัดการหาตัวแทนให้ที่จังหวัดราชบุรี อำเภอดำเนินสะดวก อำเภอบ้านโป่ง จนเปิดธนาคารเรียบร้อย เพื่อนจึงแนะนำข้าพเจ้าไปเป็นตัวแทนธนาคาร โดยเปิดสาขาที่จังหวัดนครปฐม ข้าพเจ้าและคุณแม้นขอผลัดตรึกตรองเป็นเวลานาน คุณฉวีได้ไปมาหาสู่เกลี้ยกล่อมให้ข้าพเจ้าและคุณแม้นทำธนาคารนี้ให้ได้ โดยแนะนำว่า คุณแม้นรับราชการมาเป็นเวลานานแล้ว ยังไม่เห็นทำสิ่งใดที่จะเป็นประโยชน์กับตนเอง เพราะเป็นคนรักเกียรติ การเป็นตัวแทนธนาคารไม่ใช่ร่ำรวยอะไรมาก แต่จะมีพอกินพอใช้ไม่เดือนร้อน และไม่ใช่จะเป็นได้ง่าย ๆ จะต้องคัดเลือกจากผู้ที่มีชื่อเสียงดีและซื่อสัตย์ และขอรับรองว่าการไปทำงานนี้เราจะทำงานร่วมกันอย่างญาติและอย่างเพื่อน รับรองว่าจะไม่มีนายมาบังคับบัญชาให้คุณแม้นต้องเสื่อมเสียเกียรติแต่อย่างใด ข้าพเจ้าจึงปรึกษากับคุณแม้นว่า คุณได้สละชีวิตให้กับราชการมานานสมควรแล้ว ขอให้คิดถึงลูกเมียเพื่ออนาคตบ้าง คุณแม้นไม่ยอมให้ข้าพเจ้าไปทำธนาคารแต่เพียงผู้เดียว คุณแม้นได้บอกข้าพเจ้าว่า ถ้าเธอสมัครใจทำธนาคาร ฉันจะลาออกจากราชการไปทำด้วย ข้าพเจ้าจึงบอกเพื่อนว่า ข้าพเจ้าตกลงตามคำแนะนำนั้น เพื่อนจึงจัดการก่อสร้างธนาคารขึ้นที่จังหวัดนครปฐม ระหว่างรอการก่อสร้าง ข้าพเจ้าได้สังเกตดูคุณแม้นมาเงียบ ๆ คุณแม้นมีความรู้สึกเศร้าหมองห่วงใยและเสียดายราชการ ลังเลไม่แน่ใจและข้าพเจ้าก็มีความรู้สึกเช่นนั้นด้วย ข้าพเจ้าเสียใจคิดว่าไม่ควรเลย ไม่ควรคิดเช่นนี้ แต่เราก็ได้ตกลงกับเพื่อนแล้ว สุดที่จะแก้ไข ระยะนั้นข้าพเจ้าและคุณแม้นเกิดความทุกข์ใจเป็นอันมาก แล้วต่อมาเพื่อนคือคุณฉวี โกมลกิตติ ได้พ้นจากตำแหน่งผู้จัดการไป ได้โทรศัพท์ไปถึงคุณแม้นและข้าพเจ้าเข้าไปพบ เพื่อนบอก เพื่อนต้องออกพ้นตำแหน่งผู้จัดการ การออกจากราชการของคุณแม้นทำให้เป็นห่วงไม่แน่ใจ ถ้าจะ

ไม่ทำก็อย่าไปลาออกจากราชการ ไปบอกเลิกธนาคารเขาเสีย คุณแม้นและข้าพเจ้าเสียใจที่เพื่อนออก แต่คุณแม้นลิงโลดดีใจที่ไม่ต้องออกจากราชการ ต่อมาจึงพากันไปพบคุณหลวงธำรงนาวาสวัสดิ์ อดีตนายกรัฐมนตรีแห่งประเทศไทย ขณะนั้นท่านเป็นประธานธนาคารนครหลวงไทย จำกัด เพื่อกราบเรียนว่าคุณแม้นและข้าพเจ้าจะไม่ทำธนาคารแล้ว ท่านกรุณาบอกว่า ได้ทราบว่าคุณแม้นจะลาออก ผมไม่เห็นด้วย คุณแม้นทำราชการมาชื่อเสียงดีมากน่าเสียดายที่จะลาออก งานธนาคารนี้ไม่จำเป็นอะไร ขอให้ถือเป็นเพียงงานอดิเรกเท่านั้น ตัวแทนธนาคารเขาต้องการคนสุจริต ผมขอแนะนำ ถ้าจะบอกว่าไม่ทำก็เสียดายคุณแม้นยอมให้คุณวิจิตรามาทำคนเดียว ผมก็คิดว่าทำได้ คุณแม้นและข้าพเจ้าต้องมาปรึกษากันอีกครั้งหนึ่ง ข้าพเจ้ายืนยันว่าจะขอไปทำคนเดียว ขออย่าได้เป็นห่วง เช้าจะไปนครปฐมแล้วเย็นจะกลับ ถ้ามีงานราชการอะไรในตำแหน่งภรรยาผู้ว่าราชการจะต้องทำ จะกลับไปทำให้ทุกอย่าง คุณแม้นจึงยินยอมให้ข้าพเจ้าไปทำธนาคาร เมื่อเปิดสาขาที่จังหวัดนครปฐม แล้วไปเปิดสาขาที่ท่าเรือ–กาญจนบุรี สาขาราชบุรี ขณะนั้นคุณแม้นย้ายเข้าไปเป็นผู้ตรวจราชการแล้ว ข้าพเจ้าเป็นผู้จัดการทั้ง ๓ แห่ง จนธนาคารมีกฎบังคับว่าให้มีผู้จัดการแต่ละแห่ง ๆ ข้าพเจ้าจึงได้แต่งตั้งบุตรข้าพเจ้า คือ นางมาลินี ปัญจะ เป็นผู้จัดการสาขาราชบุรี และนางมัทนา อุ่ยละพันธุ์ เป็นผู้จัดการสาขาท่าเรือ – กาญจนบุรี การทำธนาคารของข้าพเจ้าได้รับความกรุณาจากคุณหลวงธำรงนาวาสวัสดิ์ และคุณฉวี โกมลกิตติ ข้าพเจ้าขอระลึกพระคุณอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้ด้วยตลอดเวลาที่ข้าพเจ้าทำธนาคารรวมเวลา ๑๘ ปี จะเว้นกล่าวขอบพระคุณเสียมิได้ คือ คุณธรรมนูญ นิรันดร, คุณชุนห์ ปิณฑานนท์, คุณวิศิษฐ์ ศรีสมบูรณ์, คุณพร้อม ลุลิตานนท์ และคุณบุญช่วย วรปรีชา ท่านทั้งหลายได้กรุณาให้ความสะดวกในการปฏิบัติงานของข้าพเจ้าเป็นอย่างดีเสมอมา

เมื่อคุณแม้นได้ลาออกจากราชการก่อนครบเกษียรอายุ ๑ ปี ได้กลับมาช่วยข้าพเจ้าทำธนาคาร ได้รับความไว้วางใจจากสำนักงานใหญ่มีลายเซ็นคล้าส เอ. เป็นที่ปรึกษาของธนาคารต่อไปได้รับแต่งตั้งไปดำรงตำแหน่งผู้จัดการสาขานครชัยศรี และสาขาสามพราน จังหวัดนครปฐม สุดท้ายขอลาออกเนื่องจากอายุมาก

คุณแม้นถือคติว่า ภรรยาเป็นเพื่อนคู่ชีวิต ซึ่งเราได้ร่วมทุกข์ร่วมสุขระหกระเหินไปด้วยกัน ไม่ว่าลำบากยากเข็ญเพียงใด มีสิ่งใดจะหันหน้าปรึกษาหารือ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันอยู่เสมอ แต่ละวัน ๆ ที่ไปปฏิบัติราชการ กลับมาบ้านจะนำเรื่องนั้น ๆ มาเล่าให้ข้าพเจ้าฟัง พร้อมทั้งขอให้วิพากษ์วิจารณ์การกระทำนั้น ๆ ว่าถูกต้องเพียงใด ข้าพเจ้าเก็บความลับของราชการเสมอชีวิต เรื่องใดที่คุณแม้นนำมาเล่า ข้าพเจ้าจะไม่เปิดเผย เมื่อมีใครมาหาสอบถามเรื่องข้าพเจ้า ๆ จะปฏิเสธไม่รู้เรื่องนี้เลย ข้าพเจ้าไม่รู้เรื่องราชการสักเรื่องเดียว มีหน้าที่แต่เพียงเป็นแม่บ้าน เลี้ยงลูกเท่านั้น คุณแม้นจึงไว้วางใจข้าพเจ้า ยามใดที่ข้าพเจ้ามีความท้อถอยเบื่อหน่าย คุณแม้นจะปลอบโยนให้กำลังใจ ยามใดที่คุณแม้นเบื่อหน่ายท้อถอย ข้าพเจ้าก็จะปลอบโยนให้กำลังใจ คุณแม้นรักเกียรติยศเพียงใด ข้าพเจ้าก็รักเกียรติยศเพียงนั้น คุณแม้นไม่เป็นคนถือดีหรือเชื่อมือตนเองจนเกินไป ตลอดจนการปฏิบัติกับเพื่อนข้าราชการทุกครั้งคราว จะให้โอกาสผู้น้อยแสดงความคิดเห็น จะรับฟังและนำความคิดเห็นที่ดีของผู้น้อยมาปฏิบัติ เป็นการให้เกียรติเคารพในเหตุผล ซึ่งนับว่าคุณแม้นมีจิตวิทยา สามารถปกครองข้าราชการเพื่อนร่วมงานทั้งผู้น้อยผู้ใหญ่ ให้ทุกคนเชื่อมั่นตนเองมีเกียรติเสมอกัน จึงได้รับความเคารพรักจากเพื่อนร่วมงานเป็นอย่างดี

คุณแม้นเป็นหลักชัยของครอบครัว เป็นเกียรติเป็นศรีสง่า แม้ว่าชีวิตจะเข้าวัยชรา ยังฝึกฝนตนเป็นคนทันสมัยอยู่เสมอ ด้วยการศึกษาอ่านหนังสือมาก ได้หนังสือดีมีประโยชน์หรือหนังสือธรรมะจะนำมาให้ข้าพเจ้าอ่านและส่งต่อไปให้ลูก ๆ อ่านทั้ง ๓ คน จิตใจสงบเงียบมีขันติธรรมอยู่ตลอดเวลา ข้าพเจ้ามีทุกข์ร้อนสิ่งใดหรือมีอุปสรรคในการงานใด ๆ นำไปปรึกษา-หารือทุกครั้งจะให้คำแนะนำถูกต้องในทุกกรณี เช่น เรื่องนี้ต้องใช้ความสงบเยือกเย็น ต้องอดทน เรื่องนี้ต้องเด็ดขาดและปฏิบัติโดยฉับพลันอย่างนั้นๆ คำแนะนำนั้นแฝงไว้ด้วยหลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ทำให้ข้าพเจ้ามีมานะเยือกเย็นได้ในทันที คุณแม้นจึงเป็นหลักสำคัญของครอบครัวเรา การปฏิบัติตนกับครอบครัวเสมอเพื่อน ไม่ก้าวก่ายล่วงเกินและให้เกียรติเสมอตน จึงเป็นที่รักเคารพของบุตรธิดาเป็นอันมาก ในด้านบุญกุศลได้ถือมั่นในศีลธรรม ได้ประกอบ

การกุศลอยู่เป็นนิจ เช่น ถึงเทศกาลเข้าพรรษาจะแสวงหาคนบวชแล้วบวชเรียนให้ โดยออกทรัพย์ของตนเอง ทอดกฐิน ผ้าป่าส่วนตัว รับเป็นกรรมการตามวัดต่าง ๆ เข้าร่วมประชุมมิได้ขาด ตลอดจนวันหยุดงานจะหาโอกาสนั่งรถไปวัดพระมหาธาตุเพื่อศึกษาธรรม จะอุทิศเงินส่วนตัวสร้างสิ่งสาธารณกุศล โรงพยาบาล กุฏิ และหอระฆัง และอื่น ๆ ให้กับวัด ทุกวันจะนั่งสำรวมอยู่หน้าพระเป็นเวลาหลายชั่วโมง จะจัดหาดอกไม้บูชาพระด้วยตนเองทุกวันไม่ขาด นับว่าคุณแม้นเป็นผู้ยึดมั่นอยู่ในบุญกุศลมาตลอดชีวิต

ในบั้นปลายชีวิตของคุณแม้นได้รับความสุขทุกประการ ได้รับความรักเคารพสูงสุดจากบุตรธิดาและจากข้าพเจ้า หากยังมิได้เสียชีวิตก็จะเป็นประทีปส่องสว่าง ให้แก่บุตรหลานและตัวข้าพเจ้าต่อไปอีกเป็นเอนกประการ คุณแม้นเป็นประทีปส่องสว่างไม่ว่าร้อนหรือเย็น แสนเสียดายคุณธรรมอันสูงสุด เสียดายความสงบเยือกเย็น เสียดายความเมตตากรุณาอันมีต่อเพื่อนมนุษย์ เสียดายความปรีชาสามารถ เสียดายความรักความปราณีที่มีต่อครอบครัว ซึ่งข้าพเจ้าจะไม่มีโอกาสได้พบเห็นอีกในชาตินี้ หากดวงวิญญาณของคุณแม้นสิงสถิตย์อยู่ ณ ที่ใด ข้าพเจ้าขอกราบแทบเท้าระลึกถึงพระคุณอันเปี่ยมด้วยคุณธรรม หากชาติหน้ามีจริงเราจะต้องเวียนว่ายตายเกิดอีก เราก็คงจะได้พบกันทุกชาติ

หลังจากคุณแม้นได้ถึงแก่กรรมแล้ว ข้าพเจ้าและลูก ๆ ได้ปรึกษากัน ตกลงจะเก็บศพไว้กับบ้านจนกว่าจะขอพระราชทานเพลิง จะสวดบำเพ็ญกุศลมีกำหนด ๗ วันแล้วก็จะปิดศพ ทุกวันเสาร์จะเปิดบำเพ็ญกุศล และในวันพระราชทานน้ำอาบศพได้มีท่านผู้มีเกียรติ ญาติมิตร ตลอดจนพระคุณเจ้าคณะภาคและจังหวัด เจ้าอาวาสวัดต่าง ๆ ทั้งจังหวัดราชบุรี นครปฐม และกาญจนบุรี ได้กรุณามาให้เกียรติแก่คุณแม้นอย่างคับคั่ง เป็นที่ปลาบปลื้มแก่ข้าพเจ้าและบุตรธิดาอย่างหาที่สุดมิได้ หากดวงวิญญาณของคุณแม้นจะได้หยั่งรู้ ก็คงจะปลาบปลื้มยินดี นอกจากนี้การบำเพ็ญกุศลใน ๗ วัน ได้มีท่านผู้มีเกียรติญาติมิตรมาขอรับเป็นเจ้าภาพทั้ง ๗ วัน

และเปิดบำเพ็ญกุศลในทุกวันเสาร์ได้มีท่านผู้มีเกียรติญาติมิตร มาขอรับเป็นเจ้าภาพอีก ข้าพเจ้าขอขอบพระคุณอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้ ในวันพระราชทานอาบน้ำศพและบำเพ็ญกุศลตลอดมาจนถึงวันพระราชทานเพลิงศพ หากข้าพเจ้าและบุตรธิดาต้อนรับไม่ทั่วถึง หรือมีสิ่งใดขาดตกบกพร่อง ขอได้โปรดประทานอภัยด้วยในวันนี้

(วิจิตรา อรจันทร์)



โกศศพ คุณแม้น อรจันทร์

ณ. บ้าน แม้นจิตร นครปฐม



ครอบครัวของคุณแม้น อรจันทร์

พร้อมด้วยญาติพี่น้อง





ทำบุญ ๕๐ วัน เมื่อวันที่ ๓๑
กรกฎาคม ๒๕๑๗ ได้นิมนต์พระ-
ราชปัญญาภรณ์ ท่านเจ้าคณะจัง
หวัดนครปฐมมาเทศนา

ทำบุญเลี้ยงพระจำนวน ๗๒ รูป
วันทำพิธี ปิดศพ





ทุกวันเสาร์จะมีการสวดพระอภิธรรมให้กับ คุณแม้น อรจันทร์ และถวายสังฆทานให้ในวันรุ่งขึ้น จนกระทั่งถึงวันพระราชทานเพลิงศพ



ทอดกฐินส่วนตัว

ที่วัดพระแท่นดงรัง

ต. ท่าเรือ อ. ท่ามะกา จ. กาญจนบุรี





พุ่มกฐินที่วัดพระแท่นดงรัง

พร้อมด้วย อดีตผู้ตรวจราชการกระทรวงมหาดไทย คุณพล วงศาโรจน์ และรองอธิบดีกรมการปกครอง คุณดำรง สุนทรศารทูล







ฉลองกุฏิจำนวน ๒ หลัง ที่คุณแม้น อรจันทร์ สร้างถวายวิทยาลัยสงฆ์ กำแพงแสน จังหวัดนครปฐม และได้เลี้ยงพระทั้งวัด

หอระฆังที่คุณแม้น อรจันทร์ สร้าง









กฐินส่วนตัวของคุณแม้น และคุณวิจิตรา อรจันทร์ ทอดที่วัดทุ่งน้อย ต. ทุ่งน้อย อ. จอมบึง จ. ราชบุรี



เจ้าเมืองคนแรกที่ข้าพเจ้ารู้จัก

ในชีวิตของข้าพเจ้า ตอนแรก ไม่เคยรู้จักมักคุ้นและร่วมงานกับเจ้าเมืองคนใดมาก่อนเลย ท่านอดีตผู้ตรวจราชการมหาดไทย แม้น อรจันทร์ เป็นเจ้าเมืองราชบุรีคนแรกที่ข้าพเจ้ารู้จักและมีความคุ้นเคยพอสมควร ในสมัยที่ท่านดำรงตำแหน่งผู้ว่าราชการจังหวัดราชบุรี หรือที่เรียกกันทั่วไปว่า "เจ้าเมือง" สมัยที่สอง ข้าพเจ้าได้มีโอกาสรู้จัก มีความคุ้นเคย และร่วมงานกับท่าน แม้ว่าสมัยที่รู้จักกันตอนแรกนี้ ข้าพเจ้ายังเป็นพระเปรียญ และอยู่ในฐานะเป็นลูกวัด แต่ก็รู้สึกพากภูมิใจที่ได้มีโอกาสรู้จักข้าราชการผู้ใหญ่ของจังหวัด

ท่าน ฯ แม้น อรจันทร์ ได้มีวิถีชีวิตผูกพันอยู่กับชาวราชบุรีถึง ๔ สมัยด้วยกัน คือเป็นนายอำเภอดำเนินสะดวก สมัยหนึ่ง เป็นนายอำเภอบ้านโป่ง สมัยหนึ่ง และเป็นผู้ว่าราชการจังหวัดราชบุรี ถึงสองสมัย ในสมัยแรก ๆ ข้าพเจ้ายังไม่เคยรู้จัก เพราะอยู่ในวัยเด็ก สมัยที่ท่านดำรงตำแหน่งผู้ว่าราชการจังหวัดราชบุรีครั้งสุดท้าย ข้าพเจ้าจึงรู้จักและได้ร่วมงานกับท่านเป็นบางประการ

ท่าน ฯ แม้น อรจันทร์ เป็นผู้ว่าราชการจังหวัดที่ควรแก่การยกย่องและสรรเสริญ เพราะเป็นผู้เอาใจใส่ในกิจการงานในหน้าที่ทั้งทางราชการและงานคณะสงฆ์ งานทางราชการนั้น มีผลงานเป็นที่ประจักษ์อยู่แล้ว ส่วนงานคณะสงฆ์นั้น ท่านเป็นผู้เอาใจใส่ให้ความร่วมมือร่วมใจกับคณะสงฆ์อยู่ตลอดมา ไม่ว่างานนั้นจะใหญ่หรือเล็กประการใด ท่านก็ยินดีให้ความช่วยเหลือด้วยความเต็มใจ เช่น งานด้านการศึกษาพระปริยัติธรรม งานด้านการเผยแพร่ศีลธรรม และงานด้านการบูรณะปฏิสังขรณ์อาราม ก็อยู่ในความอนุเคราะห์สงเคราะห์ของท่านจึงเป็นที่รู้จักรักใคร่และนับถือของคณะสงฆ์จังหวัดราชบุรีโดยทั่วกัน

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง วัดมหาธาตุ อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี ก็เป็นวัดหนึ่ง ที่อยู่ในความอนุเคราะห์สงเคราะห์จากท่าน ฯ แม้น อรจันทร์ ตลอดมา โดยท่านได้เป็นประธานจัดงานนมัสการพระบรมสารีริกธาตุประจำปีของวัดขึ้น เป็นการวางรากฐานให้ประชาชนสนใจในพระพุทธศาสนาและโบราณสถานอันล้ำค่าของชาวราชบุรี ได้มีโอกาสไปนมัสการสักการะบูชาเป็นมิ่งขวัญแก่ชีวิตของตนประจำทุก ๆ ปี ปรากฏว่า งานนมัสการพระบรมสารีริกธาตุ และบำเพ็ญกุศลวันมาฆบูชาสมัยนั้น มีคณะข้าราชการ ทหาร ตำรวจ นักเรียนทุกโรงเรียนในเขตเทศบาล ตลอดถึงประชาชน ไปร่วมงานและประกอบพิธีทางศาสนาอย่างคับคั่ง และในฐานะประธานจัดงาน ท่านก็เป็นผู้เอาใจใส่คอยตรวจตรางาน ให้ความช่วยเหลือแก่วัดด้วยดีตลอดมาโดยมิทอดธุระ ครั้งหนึ่ง ท่านพร้อมด้วยคุณ อมร มิลินทรางกูร ศึกษาธิการจังหวัดสมัยนั้นได้ไปตรวจดูความเรียบร้อยของงาน ก่อนที่จะถึงวันงาน บังเอิญหลวงพ่อเจ้าอาวาสไม่อยู่ ข้าพเจ้ารับหน้าที่ต้อนรับแทน พาท่านไปตรวจสถานที่บริเวณงาน จึงเป็นเหตุให้ได้ใกล้ชิดคุ้นเคยกับท่านตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา และเป็นเหตุให้ได้รับความโอบเอื้ออารี และเป็นกันเองจากท่านด้วยอัธยาศัยไมตรีอันดียิ่ง แม้ในคราวที่ข้าพเจ้าสอบเปรียญธรรม ๙ ประโยคได้ในสนาม-หลวง เป็นองค์แรกที่สอบได้ในสำนักเรียนคณะจังหวัดราชบุรี ท่าน ฯ แม้น อรจันทร์ก็ได้เป็นประธานนำคณะข้าราชการ นักเรียน พ่อค้า ประชาชน ถวายการต้อนรับและจัดงานสมโภชให้เป็นการให้เกียรติแก่คณะสงฆ์ราชบุรี โดยเฉพาะข้าพเจ้า ซึ่งเป็นที่ซาบซึ้งและประทับใจของข้าพเจ้าอยู่จนทุกวันนี้

ท่าน ฯ แม้น อรจันทร์ เป็นผู้รักกิจการในหน้าที่ ตั้งใจสร้างคุณความดีที่เป็นประโยชน์แก่ทางราชการและคณะสงฆ์เป็นเอนกประการ ได้สร้างความดีซึ่งเป็นสาระแก่นสารจากอัตตภาพร่างกายที่ไม่มีสาระแก่นสารอะไรไว้ให้เป็นที่ประทับใจ เป็นอมตะ ฝังแน่นในจิตใจของบุคคลทั่วไป หากจะพึงกล่าวถึงประโยชน์ที่ท่านได้สร้างไว้ ก็ประมวลได้เป็น ๓ ประการ คือ

๑. อัตตหิตะ ประโยชน์ของฉัน หมายถึงประโยชน์ส่วนตัวของท่าน ที่ได้พยายามสร้างตนมาตั้งแต่เป็นข้าราชการผู้น้อย ถึงเป็นข้าราชการผู้ใหญ่

๒. ปรหิตะ ประโยชน์ของท่าน หมายถึงประโยชน์ที่เกิดแก่บุคคลใกล้ชิดมีภรรยาและบุตรธิดาเป็นต้น ท่านก็ได้สร้างฐานะความเป็นอยู่เจริญก้าวหน้า เป็นหลักฐานมั่นคงแก่ภรรยาและบุตรธิดา

๓. สัพพหิตะ ประโยชน์ของเรา หมายถึงประโยชน์ส่วนรวม ทั้งทางราชการและพระศาสนา ท่านได้ปฏิบัติด้วยดีมาแล้วทุกประการ

เมื่อท่าน ฯ แม้น อรจันทร์ ถึงแก่มรณกรรมไปตามธรรมดาของสังขาร จึงยังความเศร้าโศกปริเวทนาการให้เกิดแก่ภรรยาบุตรธิดาญาติมิตรและท่านที่เคารพนับถือ และยังความเศร้าสลดให้เกิดแก่คณะสงฆ์ชาวราชบุรีโดยทั่วกัน

อันกายสัตว์ที่อุบัติในโลกนี้
ดูไม่มีสิ่งใดเห็นเป็นแก่นสาร
พอสิ้นลมพลอยจมถมดินดาน
แต่ชื่อเสียงยังขานอยู่นานวัน
แม้นทำดีมีคนเห็นเป็นประโยชน์
นามโคตรยืนยิ่งเป็นมิ่งขวัญ
หากทำชั่วมัวหมองด้วยโทษทัณฑ์
นามโคตรนั้นเป็นเสนียดเขาเกลียดชัง ฯ

ข้าพเจ้าขอตั้งกัลยาณจิตอธิษฐาน ขอกุศลความดีที่ได้สร้างสมมา จงเป็นพลวปัจจัยส่งเสริมให้ดวงวิญญาณของท่าน ฯ แม้น อรจันทร์ ได้เสวยสุขวิบากสมบัติในสัมปรายภพสมปรารถนา.

พระเทพวิสุทธิโมลี

(พระเทพวิสุทธิโมลี)

รองเจ้าคณะภาค ๑๕

วัดมหาธาตุ ราชบุรี

ผู้ไม่ตาย

รูปํ ชีรติ นามโคตฺตํ น ชีรติ

ร่างกายเสื่อม ชื่อและสกุลไม่เสื่อม

ทุกคนมีลมหายใจอยู่ ทำความดีและความชั่วสลับกันไป เมื่อหมดลมหายใจ กายก็ไร้ความหมาย ใครจะนำไปข้างไหนก็ได้ คล้ายท่อนไม้ฉะนั้น คงเหลือความดีที่สังคมคนดีนิยมอยู่ และความชั่วที่สังคมคนดีรังเกียจ ผู้ทำความดีปราชญ์ชมว่า "ไม่ประมาท" ถึงจะตายแล้วก็ยังได้ชื่อว่า "**เสมือนมีชีวิตอยู่**" ดังพุทธภาษิตว่า "อปฺปมตฺตา น มียนฺติ ผู้ไม่ประมาท ยังไม่ตาย" ผู้ทำชั่ว ปราชญ์ติว่า "**ประมาท**" ยังมีชีวิตอยู่หรือตายแล้ว ก็ได้ชื่อว่า "**เสมือนตายแล้ว**" ดังพุทธภาษิตว่า "เย ปมตฺตา ยถา มตา ผู้ประมาทเสมือนคนตายแล้ว"

คุณแม้น อรจันทร์ ทำความดีประทับใจผู้อยู่ในวงศ์ตระกูลและในสังคมทั่วไป ด้วยสังคหธรรม ความรอบคอบประกอบด้วยกาละเทศะ ใคร่ในการศึกษา ได้จัดสร้างสถาบันการศึกษาของเยาวชน จะมีชื่อนามสกุลคำหนึ่งปรากฏท้ายชื่อสถาบันว่า "**สายธรรมจันทร์**" มั่นในสัจจธรรม มีระเบียบ ไม่เคยทำให้ใคร ๆ ได้รับความเดือดร้อนในแนวที่ปราศจากธรรม ปฏิบัติราชการรักษาชื่อเสียงในทางดีมาตลอดสมัยที่เป็นผู้ว่าราชการจังหวัดนครปฐม และได้รับตำแหน่งสูงขึ้นไป แม้จะเกษียณอายุราชการแล้ว ประกอบอาชีพส่วนตัว ก็มั่นคงในศีลทานการกุศล ไม่ประมาท ทำความดีปรากฏในความรู้สึกของสาธุชนทั่วไป ในที่สุดก็จำต้องละร่างกายที่อาศัยทำประโยชน์ชั่วคราว เหลือความดีไว้เป็นรอยจารึกอยู่ในหทัยของทุกคนผู้ซึ้งในความดีไม่ลืมเลือน และปรากฏในความรู้สึกอันละเอียดว่า "ยังไม่ตาย" ขออำนาจความดีส่งเสริมให้ คุณแม้น อรจันทร์ ประสบความสุขในสุคติภพตามคตินิยม.

ความดีที่ "คุณแม้น" ทำไว้นี้ จักเป็นที่เตือนใจคะนึงหา
ซาบซึ้งตรึงอุระประจักษ์มา จวบชีวามิคลายใจยังครวญ
ร่างกายเปื่อยเน่าไปตามจังหวะ ดังคำพระไตรลักษณ์เริ่มผันผวน
เกียรติคุณปรากฏไม่เรรวน ยังเชิญชวนใครใครสนใจนาน
เทวดาก็พากันนิยม อีกทั้งพรหมสรรเสริญเพลินกล่าวขาน
หมู่ปวงปราชญ์ไม่ลดพจมาน ต่างประสานแซ่ซร้องเจริญพร
สมโอวาทพุทธะประทานไว้ คนดีไซร้กายสูญดังคำสอน
เกียรติคุณปรากฏมิม้วยมรณ์ เป็นนุสรณ์สกุลวงศ์ดำรงเอย.

(พระราชปัญญาภรณ์)

วัดพระงาม นครปฐม

คำไว้อาลัย

ความตายเป็นคู่กับความเกิด ถ้าไม่มีเกิดก็ไม่มีตาย ความเกิดทุกคนชอบ แต่ไม่มีใครชอบความตาย น้อยคนที่อยากตาย ส่วนมากเก้าสิบเก้าเปอร์เซนต์ที่ไม่อยากตาย ทั้งที่อยากตายและไม่อยากตายเมื่อถึงเวลาก็ต้องตาย นั่นเป็นกฎธรรมดาของสังขาร เกิดก่อนตายก่อน เกิดทีหลังตายทีหลัง หรือตายลัดคิวก็มีมากเหมือนกัน เกิดเท่าไรตายเท่านั้น สังขารทั้งหลายทั้งที่มีวิญญาณครองและไม่มีวิญญาณครองทั้งหมด เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป ไม่มีอะไรจะทนทานอยู่ได้ตลอดกาล จะต่างกันก็ตรงที่ช้าหรือเร็วกว่ากันเท่านั้น ฉะนั้นความตายของมนุษย์ทุกรูปทุกนามเป็นของธรรมดาโดยแท้

ดีเสียด้วยซ้ำที่มนุษย์เกิดมาแล้วตายไปในภายในร้อยปี ที่หลงเหลืออยู่บ้างเพียงเล็กน้อยเท่านั้น ถ้ามนุษย์ไม่ตายหรืออายุยืนเป็นพัน ๆ ปีจึงจะตาย โลกเท่านี้จะไม่พออยู่ เราเกิดมาภายหลังก็จะหาความสุขไม่ได้ เสมือนเกิดมาในที่ทรมาน ที่เรามีความสุขอยู่ในโลกทุกวันนี้ก็เพราะคนที่เกิดก่อนหลีกให้เราคือตายไปนั่นเอง ฉะนั้นความตายนั้นเมื่อมองด้วยเหตุผลแล้วไม่น่ากลัวอะไรเลยเพราะให้ความเป็นธรรมแก่ทุกชีวิต **ท่านข้าหลวงแม้น อรจันทร์** ก็ตกอยู่ในภาวะเช่นนั้นเหมือนกัน

บุคคลในโลกแบ่งเป็น ๓ พวก พวกที่หนึ่งมีค่าตัวน้อย พวกที่สองมีค่าตัวพอประมาณปานกลาง พวกที่สามมีค่าตัวสูง ผู้มีค่าตัวน้อยนั้น ได้แก่ผู้ที่เกิดมาไม่ทำประโยชน์แก่ตนและบุคคลอื่น มิหนำซ้ำทำความเดือดร้อนให้แก่เพื่อนมนุษย์ด้วย ผู้ที่มีค่าตัวพอประมาณปานกลางได้แก่ผู้ที่ทำประโยชน์ส่วนตัวอย่างเดียว แต่ไม่ทำให้ใครเดือดร้อน ผู้ที่มีค่าตัวสูงนั้น ได้แก่ผู้ที่ทำประโยชน์ตนและบุคคลอื่นด้วย

ท่านข้าหลวงแม้น อรจันทร์ จัดเข้าในบุคคลจำพวกที่สาม เพราะท่านได้ทำประโยชน์ส่วนตัวจนมีหลักฐานมั่นคงมาก และได้ทำประโยชน์ส่วนรวมคือทำราชการมาตั้งแต่หนุ่ม ๆ จนกระทั่งเกษียณอายุชีวิตในราชการของท่านไม่ด่างพร้อย เจริญก้าวหน้ามาโดยลำดับ จนถึงได้รับพระราชทานโปรดเกล้าให้ดำรงตำแหน่งผู้ตรวจการมหาดไทย นับว่าเป็นตำแหน่งที่มีเกียรติอันสูง ได้รับพระราชทานเหรียญตราต่าง ๆ เป็นอันมากจนถึงสายสะพาย เมื่อถึงแก่อนิจกรรมแล้ว ได้รับพระราชทานโกศทองใส่ศพอีก แสดงให้เห็นว่าท่านเป็นผู้ได้รับเกียรติอย่างสูงจากพระประมุขของชาติ จัดเข้าในบุคคลชั้นผู้นำระดับชาติผู้หนึ่งด้วย ทั้งนี้ก็เพราะคุณความดีที่ท่านได้ทำมาด้วยความซื่อสัตย์สุจริตและไม่บกพร่อง พร้อมด้วยการเสียสละทั้งกำลังกายและกำลังความคิด ทำประโยชน์ให้ผู้อื่นมาโดยลำดับไม่เห็นแก่เหนื่อยยากนั้นเองท่านจึงเป็นที่รักของผู้ใหญ่ในทางราชการ เป็นที่นับถือของมิตรสหาย เป็นที่เคารพของผู้น้อยเป็นอันมากท่านมีคุณธรรมเป็นเครื่องผูกใจคนไว้ได้ด้วยการสงเคราะห์อนุเคราะห์ผู้อื่นด้วยการให้ปัน ใช้ถ้อยคำนิ่มนวลต่อคนทั่วไป ทำตนให้เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นอยู่เสมอ และวางตัวเหมาะสมกับบุคคลทุกชั้น ระยะเวลา ๒๐ กว่าปีที่อาตมะได้วิสสาสะกับท่าน ไม่เคยได้ยินผู้ใดกล่าวตำหนิท่านเลย มีแต่กล่าวสรรเสริญคุณความดีของท่านอยู่เสมอ ท่านเป็นผู้ดีสมกับเป็นผู้ใหญ่โดยแท้

ในทางด้านพระพุทธศาสนา ท่านได้อุปถัมภ์บำรุงวัดต่าง ๆ มาก เช่น สร้างถาวรวัตถุไว้เพื่อเป็นประโยชน์แก่สงฆ์ สร้างโรงเรียนหนังสือไทย เพื่อเป็นประโยชน์แก่อนุชนทั้งหลาย สร้างโรงพยาบาล เพื่อเป็นประโยชน์แก่ผู้เจ็บไข้ได้เข้ารักษาตัว ทั้งที่เป็นเจ้าของเองโดยเฉพาะทั้งที่ได้อนุโมทนาเป็นส่วนรวมไว้มาก ท่านเป็นกรรมการพัฒนาวัดเสนหา วัดพระปฐมเจดีย์ และวัดอื่น ๆ อีก ด้วยความเลื่อมใสในพระพุทธศาสนาตลอดมาจนถึงแก่อนิจกรรมนับว่าชีวิตของท่านได้ทำแต่ประโยชน์ตลอดมา ตามปกติท่านมีร่างกายยังแข็งแรง ไม่ปรากฏว่ามีโรคภัยอะไรที่สำคัญมีบ้างก็เป็นเรื่องของสังขาร อายุเข้าวัย ๗๐ ปีเศษดูไม่แก่อะไรนัก แต่เพราะอายุขัยของท่านมีมาเท่านั้น ถึงเวลาดอกจึงล่วงลับไปโดยไม่ต้องทนทุกข์ทรมานยืดเยื้อเหมือนคนทั่ว ๆ ไป และท่านไปอย่างสงบ จึงพูดได้ว่าชีวิตของท่านราบรื่นเสมอต้นเสมอปลาย ผู้บำเพ็ญแต่ความดีอยู่ในโลกนี้ก็มีแต่ความสุข ละโลกนี้ไปก็มีแต่ความสุขยิ่ง ๆ ขึ้นไปอีก ท่าน

ข้าหลวงแม้น อรจันทร์ ได้ทำแต่ความดีไว้ในโลกนี้มาก หวังว่าดวงวิญญาณของท่านไปปฏิสนธิในสุคติภพแล้วแน่นอน

ในการที่ท่านข้าหลวงแม้น อรจันทร์ จากไปโดยไม่มีวันกลับนั้น ทำให้สถานการณ์ในครอบครัวเงียบเชียบไปบ้างเป็นธรรมดา แต่ไม่ถึงกับเศร้าโศกเสียใจจนเกินไป เพราะคุณนายวิจิตราและลูกๆ ทุกคนเป็นนักธัมโมธรรมะ ทราบดีอยู่ว่าสังขารมันก็เป็นไปตามกฎธรรมดาเช่นนั้น

การถึงแก่อนิจกรรมของท่านข้าหลวงแม้น อรจันทร์ นั้น นับเป็นการเสียอันยิ่งใหญ่เป็นครั้งแรกและครั้งสุดแห่งครอบครัวนี้ ความจริง ไม่ใช่เสียเฉพาะในครอบครัวนี้เท่านั้น ประเทศชาติก็ได้ชื่อว่าเสียคนดีไปคนหนึ่งด้วย ทางพระศาสนาก็ได้ชื่อว่าเสียพุทธบริษัทไปคนหนึ่งเช่นเดียวกัน

วันที่ ๑๖ ตุลาคม ๒๕๑๗ นับตั้งแต่เวลา ๑๖.๓๐ น. เป็นต้นไป ณ ที่เมรุทองหน้าพลับพลาอิศริยาภรณ์ วัดเทพศิรินทราวาส เราจะได้เห็นกเฬวระร่างของท่านข้าหลวงแม้น อรจันทร์ เป็นครั้งสุดท้าย จะถูกเพลิงเผาผลาญมอดไหม้เป็นเถ้าถ่านหมด ไม่มีอะไรเหลือให้เราเห็นไปชั่วนิรันดร เสมือนดวงสุริยะทอแสงอ่อนเหนือขอบฟ้าแล้วแผดแสงกล้าโคจรไปทางเบื้องปัจฉิมทิศ แล้วค่อย ๆ ลับดวงลับแสงอัสดงคต์ฉะนั้น

ด้วยอำนาจคุณความดีที่ท่านข้าหลวงแม้น อรจันทร์ บำเพ็ญมาก็ดี คณะญาติบำเพ็ญเพื่ออุทิศให้เป็นลำดับมาก็ดี และเพิ่มบุญกุศลที่อาตมะบำเพ็ญมาก็ดี ขอจงเป็นพลังปัจจัยดลบันดาลให้ดวงวิญญาณของท่านข้าหลวงไปสู่สุคติภพและดำรงมั่น อยู่ ณ สถานที่นั้นตลอดกาลนาน.

พระราชธรรมกวี

(พระราชธรรมกวี)
วัดเสน่หา นครปฐม

คำไว้อาลัย

คุณแม้น อรจันทร์ เมื่อครั้งเป็นนายอำเภอดำเนินสะดวก ได้ร่วมกันสร้างโรงเรียนประจำอำเภอขึ้นหลังหนึ่ง เรียกว่า "**โรงเรียนสายธรรมจันทร์**" คำว่า "**สาย**" นั้น หมายถึงนายธำรง สายสนธิ ซึ่งเป็นศึกษาธิการอำเภอในสมัยนั้น คำว่า "**ธรรม**" นั้น หมายถึงท่านพระครูธรรมวิรัต เจ้าคณะอำเภอในสมัยนั้น และคำว่า "**จันทร์**" นั้น หมายถึง**คุณแม้น อรจันทร์** ซึ่งเป็นนายอำเภอในสมัยนั้นนับว่านามโรงเรียนเป็นอนุสรณ์ของท่านด้วยส่วนหนึ่ง แต่ในสมัยนั้นยังไม่เคยรู้จักกับท่าน ต่อมาเมื่อได้ดำรงตำแหน่งเป็นผู้ว่าราชการจังหวัดแล้ว ได้เริ่มรู้จักกับท่านปรากฏว่า ท่านมีอารมณ์เยือกเย็น สุขุม สุภาพเรียบร้อย เป็นคนพูดแต่น้อย แต่มีอาการยิ้มแย้มแจ่มใส สมกับเป็นนักปกครอง เป็นที่รักใคร่ และเคารพนับถือของข้าราชการ พ่อค้า ประชาชน มีถนนสายหนึ่งที่สร้างในสมัยของท่านติดต่อจากหน้าโรงพยาบาลถึงบ้านดอนตะโก เรียกว่า "**ถนนแม้นรำลึก**" นับว่าเป็นอนุสรณ์ผลงานของท่านส่วนหนึ่ง นอกจากนั้นจะต้องมีอีกหลายอย่าง แต่ไม่สามารถจะทราบได้ เพราะเป็นงานไม่เกี่ยวกับทางวัด

สำหรับความเกี่ยวข้องติดต่อสัมพันธ์กับท่าน เท่าที่จำได้ สมัยนั้นเป็นสมัยคณะรัฐประหาร รัฐบาลมีนโยบายให้ข้าราชการได้รับการอบรมศีลธรรม ให้มีการฟังเทศน์ทุกเดือนเป็นประจำ ทางการได้กำหนดใช้พระอุโบสถวัดสัตตนารถปริวัตรเป็นที่ประชุมฟังเทศน์ ครั้นถึงกำหนดรับการอบรมฟังเทศน์ ท่านจะเป็นหัวหน้านำข้าราชการฟังเทศน์เอง ครั้นฟังเทศน์แล้วก็ได้ถือโอกาสสนทนากับท่าน ดำเนินการเช่นนี้หลายคราวแต่จำไม่ได้เสียแล้ว เป็นการแสดงถึงความเป็นผู้นำของท่านปฏิบัติตามนโยบายของรัฐบาลในสมัยนั้น ครั้งหนึ่งเจ้าอาวาสวัดสัตตนารถปริวัตร ได้เลื่อนสมณศักดิ์จากพระครูสัญญาบัตร เป็นพระราชคณะ เป็นที่ "พระเขมานันทมุนี"

(ชื่น เขมิโย) ตัวผู้เขียนเองเป็นแต่เพียงผู้ช่วยเจ้าอาวาส ได้เข้าไปทำการติดต่อกับท่านขอความร่วมมือ ทำการต้อนรับให้ท่านเป็นประธาน ท่านก็ยินดีสนับสนุน ทำให้การจัดต้อนรับดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย

มีอีกเรื่องหนึ่งที่มีความเกี่ยวข้องกับท่าน เห็นควรจะนำมากล่าวในที่นี้ด้วย คงจะไม่เป็นความเสียหาย คือในคราวคุณแม่ของคุณนายวิจิตรา อรจันทร์ ภรรยาของท่านถึงแก่กรรมลงได้ทำพิธีบำเพ็ญกุศลที่จวนผู้ว่าราชการจังหวัด พอสมควรแก่กาลแล้ว ก็นำศพไปเก็บไว้ที่วัด พอนำศพไปไว้เพียงวันเดียวเท่านั้น ในวันรุ่งขึ้นเช้าราว ๙.๐๐ น. ทางวัดก็มีอุบัติเหตุโดยไม่คาดฝัน กล่าวคือ วันนั้น เป็นวันที่ ๑๒ ตุลาคม ๒๔๙๖ เรือบินฝึกหัดชนิดแบแคทของกองทัพอากาศ ขับโดยจ่าอากาศ สมิทธิ ปาลานันท์ ได้บินมาทางจังหวัดราชบุรี แล้วเกิดเครื่องขัดข้องปักหัวบ่ายโฉมหน้ามาทางเรือนจำในระยะต่ำ ได้ชนต้นหูกวางทางหน้าเรือนจำ จากนั้นเข้าชนบ้านนายเทียม ณ สงขลา อดีตผู้แทนราษฎรในสมัยนั้น แล้วเรือบินได้วกเฉไปทางวัด ชนบ้านอีกหนึ่งหลัง วิ่งเลยเข้าไปในวัดชนกับกุฏิไม้ขนาดสองชั้นตัดขาดออกจากกัน แล้วถึงไปชนพระ-เจดีย์ แต่เคราะห์ดีไปชนที่ฐานล่างของพระเจดีย์ เรือบินพังกระจายตัวเครื่องบินกระดอนไปติดกับพระวิหารด้านตะวันออก ไฟได้ลุกไหม้อย่างรวดเร็วไฟลุกโพลงสูงมาก เพราะน้ำมันเครื่องบิน ไฟจะลุกติดพระวิหาร แต่เจ้าหน้าที่มาดับไว้ทัน ซึ่งในอุบัติเหตุอันร้ายแรงนี้ คุณแม้น อรจันทร์ ผู้ว่าราชการจังหวัด ได้รีบรุดมาบัญชาการทันท่วงที และในวันนั้นพระที่วัดต้องไปสวดมนต์และฉันเพล ที่จวนผู้ว่าราชการจังหวัดเกี่ยวกับงานทำบุญศพมารดาของคุณนายนั้นด้วย นับว่าเป็นเหตุการณ์ที่สัมพันธ์กัน ทำให้เกิดวิพากย์วิจารณ์กันต่าง ๆ แต่ทางวัดก็ได้รับค่าชดเชยความเสียหายของวัดที่ได้รับ จากกองทัพอากาศเป็นจำนวน ๓๐๐,๐๐๐ บาท และยังได้รับจากทางกรมการศาสนาอีกจำนวนหนึ่ง ๕๐,๐๐๐ บาท นับว่าวัดมีโอกาสพัฒนาเสนาสนะที่ทรุดโทรมเพราะสิ่งที่ได้รับความเสียหายนั้น ส่วนมากก็ทรุดโทรมมากอยู่แล้ว ถ้าไม่ได้ทุนก้อนนี้ คงจะไม่สามารถพัฒนาได้ดี นับว่าเป็นโชคของวัด แต่ก็คงเรียกว่า "ทุกขะลาภ การเอาศพคุณแม่ของคุณนายไปที่วัด เป็นเหตุให้วัดได้ลาภ ที่นำมากล่าวไว้ในที่นี้ เพื่อเป็นอนุสรณ์ในเหตุการณ์ที่มีความสัมพันธ์กับการศพคุณแม่ของคุณนายและก็ได้ผ่านพ้นไปแล้ว

โดยปรกติคุณแม้น อรจันทร์ ได้พบท่านอยู่เสมอในงานราชการเกี่ยวแก่พิธีสงฆ์ แม้ท่านออกจากราชการแล้ว ก็พบท่านเป็นครั้งคราว แต่ท่านก็แสดงอัธยาศัย แสดงความสนิทสนมเป็นอย่างดี ในฐานะที่เคยมีความเกี่ยวข้องและรู้จักกันมานาน การที่ท่านมาล่วงลับไปโดยไม่มีโอกาสกลับคืนมาเช่นนี้ รู้สึกเสียดายและมีความอาลัยในการจากไป แต่เมื่อพิจารณาตามคติธรรมของพระพุทธองค์แล้ว ก็เป็นไปตามหลักของธรรมดา คือเมื่อเกิดมาแล้ว ก็ต้องแก่ ต้องเจ็บและมีความตายเป็นที่สุด ไม่มีใคร ๆ จะล่วงพ้นจากอำนาจความตายได้ แต่ชื่อเสียงความดีของท่านยังปรากฏอยู่ในความทรงจำ มีภาษิตหนึ่งกล่าวว่า รูปํ ชิรติ มจฺจานํ นามโคตฺตํ น ชิรติ รูปคือร่างกายของคน ย่อมถึงความคร่ำคร่าแต่นามและโคตหาได้คร่ำคร่าไปตามไม่ แม้พระพุทธ-องค์ตรัสเตือนพระสาวกเป็นปัจฉิมโอวาทก่อนเสด็จดับขันธ์นิพพานว่า

หนฺททานิ ภิกฺขเว อามนฺตยามิ โว วยธมฺมา สงฺขารา

อปฺปมาเทน สมฺปาเทถ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในบัดนี้ เราจะบอกแก่เธอทั้งหลายว่า สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมสิ้นไปเป็นธรรมดา พวกเธอจงทำตนให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิดฯ

พระพุทธวิริยากร

(พระพุทธวิริยากร)
เจ้าคณะจังหวัด (ฝ่ายธรรมยุต) ราชบุรี

วัดสัตตนารถปริวัตร

คำไว้อาลัย

ชีวิตเหมือนความฝัน รูปโฉมโนมพรรณเหมือนดอกไม้ เกียรติยศเหมือนสายฟ้าแลบ นี่เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า

พระพุทธองค์ทรงสอนให้ทราบความจริงของชีวิตว่าเป็นของไม่จริง เหมือนความฝัน เป็นของเปลี่ยนแปลงเหมือนดอกไม้ เป็นของไม่คงทนไม่ตั้งอยู่นานเหมือนสายฟ้าแลบ พระองค์ทรงสอนไม่ให้ยึดถือและติดอยู่ในสิ่งเหล่านี้ เพราะมันเป็นของชั่วคราว เมื่อมันเกิดขึ้นแล้วไม่ช้าก็หายไป สิ่งที่พระองค์ทรงสอนให้หมั่นบำเพ็ญหมั่นแสวงหาหมั่นกระทำนั้นคือบุญ บุญก็คือความดีทุกอย่างที่เราทำ คนไหนทำบุญมาก คนนั้นใจก็สะอาดมาก เพราะบุญเป็นเครื่องกำจัดกิเลสที่เกิดขึ้นที่ใจ คนไหนมีบุญมาก คนนั้นก็มีความสุขมาก เพราะบุญเป็นตัวเหตุให้เกิดความสุข

คุณแม้น อรจันทร์ อดีตผู้ตรวจราชการกระทรวงมหาดไทย อดีตผู้ว่าราชการจังหวัดราชบุรี ในสายตาของข้าพเจ้า และกิตติศัพท์ที่ได้รับทราบ ท่านเป็นผู้มั่นคงอยู่ในสัมมาปฏิบัติ ประวัติการทำงานอันเป็นส่วนราชการและส่วนตัวไม่เคยปรากฏมีเรื่องมัวหมอง กิริยา-มรรยาท ตลอดจนคำพูดของท่านมีความสงบเรียบร้อยนุ่มนวล ท่านเป็นสามีที่ดีของภรรยา เป็นบิดาที่ดีของบุตรธิดา เป็นศาสนิกชนที่ดีของพระพุทธศาสนา และเป็นบุคคลที่ดีของประชาชนโดยทั่วไป

ท่านเป็นบุคคลที่หาได้ยากในโลกคนหนึ่ง เพราะท่านสร้างความดีไว้ให้แก่โลกมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับตัวข้าพเจ้า ท่านมีส่วนเป็นผู้ให้อุปการะหลายอย่าง เช่นเมื่อข้าพเจ้า

ได้พระราชทานสมณศักดิ์เป็นพระราชาคณะท่านได้เป็นประธานจัดงานฉลอง เป็นผู้อัญเชิญพัตรยศเข้าสู่อุโบสถด้วยมือของท่านเอง

เมื่อท่านมาสิ้นชีวิตลง ทำให้บรรดาญาติมิตรท่านที่เคารพนับถือคุ้นเคยและผู้ที่เคยได้รับอุปการะจากท่านมีความอาลัยระลึกถึงความดีของท่านที่มีต่อตนและคนทั่วไป ข้าพเจ้าแน่ใจว่าบุญกุศลคุณความดีที่ท่านได้กระทำไว้ในโลกนี้คงจะเป็นพลวปัจจัยบันดาลให้วิญญาณของท่านไปสู่สุคติภพอย่างแน่นอน ฯ

(พระนิเทศธรรมวาที)
เจ้าคณะจังหวัดราชบุรี

วัดช่องลม ราชบุรี

คำไว้อาลัย

ในโอกาสที่ท่านเจ้าภาพ จะจัดให้มีการพระราชทานเพลิงศพ อดีตท่านข้าหลวงแม้น อรจันทร์ ณ เมรุหน้าพลับพลาอิศริยาภรณ์ วัดเทพศิรินทราวาส ในวันที่ ๑๖ ตุลาคม ๒๕๑๗ และในโอกาสนี้ท่านเจ้าภาพจะจัดพิมพ์หนังสือ เพื่อเป็นอนุสรณ์แก่ท่านผู้ล่วงลับ แจกแก่บรรดาท่านที่ไปร่วมงาน โดยให้อาตมาได้มีส่วนร่วมในการเขียนหนังสือนั้นด้วย แม้อาตมาเองจะมิใช่นักเขียนหรือนักประพันธ์ แต่มาพิจารณาเห็นว่า ท่านข้าหลวงแม้น อรจันทร์ สมัยเมื่อท่านยังมีชีวิตอยู่ ท่านเคยให้ความอุปการะแก่วัดพระแท่นดงรังและอาตมาไว้มาก และท่านก็เป็นบุคคลหนึ่งที่ทำประโยชน์ให้แก่ประเทศชาติและศาสนาไว้เป็นเอนกประการ

ในชีวิตของท่าน เคยรับราชการสนองพระเดชพระคุณองค์พระประมุขของชาติและของประชาชนมาด้วยความซื่อสัตย์สุจริต ในหน้าที่ราชการของท่านตลอดมา จนทำให้ท่านได้รับเกียรติยศ ทั้งในทางราชการและทางประชาชน บางทีท่านทั้งหลายอาจจะเข้าใจว่ายศนั้นจะมีแต่ในทางราชการ เช่น เป็นข้าราชการทหาร ตำรวจ เท่านั้น แต่ความจริงยศนั้นเราย่อมมีกันได้ทั้งนั้น ไม่เลือกว่าเขาจะเป็นข้าราชการหรือไม่ เพราะยศมีแก่บุคคลได้ก็เพราะอาศัยคุณงามความดีเท่านั้น เหตุนี้ท่านจึงแบ่งยศไว้ ๓ ประการ คือ

๑. อิสริยยศ

๒. ปริวารยศ

๓. เกียรติยศ

ยศทั้ง ๓ ประการนี้ เป็นเครื่องชี้ให้เห็นคุณงามความดีของแต่ละบุคคล เช่นอิสริยยศเป็นยศที่ได้รับการยกย่องถึงคุณงามความดีทางราชการ ไปจนถึงพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวซึ่งเป็นพระประมุขของชาติ ทรงพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์ชั้นต่าง ๆ ให้ อย่างนี้จัดเป็นอิสริยยศ

ส่วนปริวารยศนั้นต้องอาศัยคุณธรรม เช่น ต้องมีใจโอบอ้อมอารีย์ มีเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แก่คนทั่วไป ไม่เลือกชั้นวรรณะ ย่อมเสียสละทรัพย์สินเงินทอง เพื่อบรรเทาความเดือดร้อนใน

เมื่อเขาถึงคราวเดือดร้อน การเสียสละนี้เองพระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า **"ททํ มิตฺเต นิคนฺทติ"** ผู้ให้ย่อมเป็นที่รักของคนเป็นอันมาก คนที่มีบริวารมากก็คือ คนที่มีมิตรสหายมากนั่นเอง คนที่ได้รับการยกย่องนับถือจากคนทั่วไปในที่ต่าง ๆ จะไปทางไหนก็ไม่มีใครเหยียดหยาม แต่เกียรตินั้นจะมีได้ต้องเป็นบุคคลผู้อยู่ในธรรม เช่น ต้องเป็นคนซื่อสัตย์สุจริต เป็นต้น การที่เขียนมายืดยาวเช่นนี้ ก็เพื่อจะชี้ให้เห็นว่ายศที่บุคคลได้รับนั้น อะไรบ้าง ได้รับมาอย่างไร เพื่อเป็นการแสดงว่า อดีตท่านข้าหลวงแม้น อรจันทร์ เมื่อท่านยังมีชีวิตอยู่ ท่านได้รับยศทั้ง ๓ ประการ คือ ได้ทั้งยศพระราชทาน คือ อิสริยยศ ยศที่มีผู้เคารพนับถือมาก เป็น ปริวารยศ และยศในทางประกอบคุณงามความดีต่าง ๆ อันเป็นเกียรติแก่ตนเองและวงศ์ตระกูล ให้ปรากฏแก่โลก เรียกว่า เกียรติยศ คนเราจะมีเกียรติมียศอย่างไร ในที่สุดก็ต้องถึงกาลอวสานของชีวิตทุกรูปทุกนาม คนที่ทำความดีเช่นท่านข้าหลวงแม้น อรจันทร์ ถึงแม้จะต้องละจากโลกนี้ไปแล้ว คุณงามความดีที่ทำเอาไว้ก็ยังฝังแน่นอยู่ในจิตใจของ บุตร ธิดา ภรรยา และญาติมิตร แม้อาตมาเองก็ยังอดคิดถึงท่านเสียมิได้

ในการที่อาตมาเลือกเอาเรื่อง **"ปาก"** มาเขียนเพื่อร่วมในหนังสือเล่มนี้นั้น ก็เพราะเห็นว่า **"ปาก"** มีความสำคัญไม่น้อยกว่า อวัยวะส่วนอื่น ๆ ของร่างกาย เช่น ตา หู จมูก ลิ้น เป็นต้น ฉะนั้น ถ้าข้อเขียนนี้จะเป็นประโยชน์แก่ท่านผู้อ่านแล้วไซร้ อาตมาขออุทิศส่วนกุศลแห่งความดีนั้นแก่ท่านผู้ล่วงลับไปแล้ว ถ้ามีส่วนใดผิดพลาดขาดตกบกพร่อง ก็ขออภัยจากท่านผู้รู้ทั้งหลายไว้ด้วย

ในที่สุดนี้ ขอให้ดวงวิญญาณของอดีตท่านข้าหลวงแม้น อรจันทร์ จงไปสู่สุคติสัมปรายภพนั้น เทอญ.

พระครูพุทธมัญจาภิบาล

(พระครูพุทธมัญจาภิบาล)

เจ้าอาวาสวัดพระแท่นดงรัง

วัดพระแท่นดงรังวรวิหาร กาญจนบุรี

คำไว้อาลัย

ผมอ่าน น.ส.พ. ไทยรัฐเมื่อวานนี้พบข่าวบำเพ็ญกุศลศพ**คุณแม้น อรจันทร์** จึงขอแสดงความเสียใจอย่างยิ่งในการจากไปของคุณแม้น ผู้ที่คุ้นเคยและชอบพอรักใคร่อย่างสนิทสนม

คุณแม้นเป็นคนชอบกระทำแต่ความดีงาม เท่าที่ผมรู้จักเป็นอย่างดีทั้งในทางราชการและส่วนตัวที่เคยทำงานร่วมกันมา ไม่ปรากฏความด่างพร้อยแต่ประการใด คุณแม้นเป็นคนละมุนละม่อม อ่อนโยน มีมารยาทอันดีงามและมีจิตใจเป็นคนสุขุมเยือกเย็น การจากไปของ**คุณแม้น**จึงเป็นที่อาลัยและเสียดาย ไม่แต่เฉพาะในบรรดาญาติ ถึงมิตรสหายและประชาชนทั่วไปก็รู้สึกเช่นเดียวกัน แต่นั่นแหละความตายย่อมเป็นของเที่ยงแท้แน่นอน ไม่มีใครจะหลีกเลี่ยงความตายเสียได้ ผมหวังว่าคุณวิจิตราและบรรดาญาติทั้งหลาย เมื่อระลึกถึงความจริงในข้อนี้ คงจะหักห้ามความเสียดายและเสียใจลงได้บ้าง เพื่อจะได้บำเพ็ญทานการกุศลให้ผู้ล่วงลับไปแล้ว

ผมเสียใจที่สุขภาพผมยังไม่แข็งแรงเช่นปกติ ฉะนั้นจึงไม่สามารถมาเคารพและร่วมการกุศลได้ แต่ก็หวังว่าการงานคงจะสำเร็จลงด้วยความเรียบร้อยและสมเกียรติ

รักนับถือ

(หลวงธำรงนาวาสวัสดิ์)

คำไว้อาลัย

ผู้ไม่ประมาทย่อมจะระลึกและปลงตกว่า ชีวิตเราทุกคนต้องมีวันเวลาแห่งการสิ้นสุด จะช้าหรือเร็วสุดแต่วิถีแห่งชีวิตของผู้นั้น **คุณแม้น อรจันทร์** ซึ่งมีอายุยืนยาวมาถึงร่วมเจ็ดสิบปี แม้จะไม่เรียกว่ายืนยาวที่สุด แต่ก็นับว่ายืนยาวพอควร ย่อมไม่อยู่นอกเหนือกฎเกณฑ์นี้ ชีวิตคนไม่ใช่อมตะ ย่อมมีวันสิ้นสุดจริง แต่เกียรติยศ คุณความดี และความทรงจำของญาติมิตรและบุคคลทั่วไปยังคงยืนยาวต่อไปได้ชั่วกาลนาน สำหรับข้าพเจ้าแล้ว **คุณแม้น อรจันทร์** ได้มีความสัมพันธ์อย่างลึกซึ้ง ในสองฐานะ คือในฐานะผู้เป็นมิตรและในฐานะผู้ร่วมราชการ เมื่อได้รับข่าวว่าคุณแม้นถึงแก่กรรม จึงไม่ตื่นตระหนกนักหนา เพราะได้คิดอยู่เสมอแล้วว่า **คุณแม้น**หรือข้าพเจ้าผู้ใดจะจากไปก่อนกัน จึงคงมีแต่ความรู้สึกอาลัยและความหวนระลึกถึงเรื่องราวต่าง ๆ ในสัมพันธภาพซึ่งเราทั้งสองมีมาชั่วเวลากว่าห้าสิบปี

คนเราแม้ความจดจำเกี่ยวด้วยเรื่องราวต่าง ๆ ตอนเป็นผู้ใหญ่จะทรามแต่ความทรงจำในเรื่องราวต่าง ๆ สมัยเป็นเด็ก ๆ ช่างจดจำฝังใจไว้ได้เป็นอย่างดี จะเป็นเพราะตอนเป็นผู้ใหญ่ภารกิจและเรื่องราวต่าง ๆ มีมากมาย หรือเป็นเพราะเรื่องราวสมัยเป็นเด็ก ๆ ฝังไว้มากในสมองเปิดที่ว่างไว้ โดยจำกัดสำหรับความทรงจำเรื่องราวต่าง ๆ ในตอนเป็นผู้ใหญ่ก็ได้ หรือจะเป็นเพราะเรื่องราวของชีวิตเมื่อวัยเด็กจะเป็นเรื่องราวที่ร่าเริงและบริสุทธิ์สดใส จึงดูดดื่มฝังแน่นอยู่ในความทรงจำก็ได้ จะมีบ้างก็ผู้เป็นอัจฉริยะซึ่งมีความจดจำในเรื่องราวต่าง ๆ ที่ผ่านในชีวิตได้ดีโดยตลอด **คุณแม้น อรจันทร์** เคยร่วมเรียนชั้นเดียวกันที่โรงเรียนเบญจมบพิตร แม้อายุจะแก่กว่าข้าพเจ้า แต่ก็ถูกอัธยาศัยชอบพอกันเป็นพิเศษ และแยกกันเมื่อจบ ม.๗ สมัย

นั้น โดยคุณแม้นไปเรียนรัฐประศาสตร์ ที่จุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย ข้าพเจ้าย้ายไปเรียนต่อที่โรงเรียนเทพศิรินทร แต่ความสัมพันธ์มิได้ขาดไป มีบางระยะเวลาที่ใกล้สมัยสอบไล่ประจำปีต่างต้องการจะขะมักเขม้นการเรียน เราทั้งสองเป็นเด็กมาจากหัวเมือง พักอาศัยอยู่กับบ้านผู้ปกครอง บางโอกาสก็ไม่สะดวก โดยเฉพาะผู้ได้รับการอบรมสมัยนั้นซึ่งยึดมั่นในคติที่ว่า "อยู่บ้านท่านอย่าดูดาย...." จึงได้ไปหาเช่าห้องแถวค่าเช่าถูก ๆ เรียนหนังสือในเทอมสุดท้ายของปีเป็นโอกาสที่เราได้อยู่ร่วมกันร่วมสุขร่วมทุกข์ และมีความรักใคร่เห็นใจซึ่งกันลึกซึ้งยิ่งขึ้น

เมื่อเป็นผู้ใหญ่ **คุณแม้น**หลังจากจบรัฐประศาสตร์ ก็รับราชการในกระทรวงมหาดไทยไต่เต้าขึ้นไปจากตำแหน่งปลัดอำเภอ นายอำเภอ ผู้ว่าราชการจังหวัด และในที่สุดผู้ตรวจราชการกระทรวงมหาดไทย จึงครบเกษียณอายุออกรับพระราชทานบำนาญ ส่วนข้าพเจ้าหลังจากศึกษาต่อที่สหรัฐอเมริกาก็ยังคงรับราชการในกระทรวงมหาดไทย ยุคนั้น สมัยนั้น ผู้ที่ได้ศึกษา ณ ต่างประเทศ นับว่าได้เปรียบผู้ที่ไม่ได้ไป เพราะมีจำนวนน้อยมากเทียบส่วนกับปัจจุบันซึ่งเป็นเหตุให้ฐานะตำแหน่งในราชการของเราทั้งสองต่างกันบ้าง แต่ความเป็นมิตรมิได้เสื่อมคลายกลับจะผูกกระชับยิ่งขึ้นตามกาลเวลาเสียอีก และแผ่ขยายไปถึงบุคคลซึ่งสังกัดของแต่ละครอบครัวซึ่งต่างนับถือกันเสมือนญาติ

ข้าพเจ้าตั้งแต่เด็กมีนิสัยชอบคนเพื่อน ถือว่าการมีเพื่อนมากขึ้นย่อมเป็นกำไรในชีวิตที่ได้มาโดยมิต้องลงทุน เมื่อรู้จักคนมากก็ย่อมรู้จักแยกแยะคนและปฏิบัติต่อคนนั้นในภาวะที่เหมาะสม เมื่ออยู่ในโรงเรียนครูได้สอนวิชาศีลธรรมจากหนังสือนวโกวาท เคยย้ำถึงลักษณะของมิตรเทียมและมิตรแท้ไว้อย่างน่าจดจำยิ่ง กล่าวคือ มิตรเทียมหรือคนเทียมมิตรมี ๔ จำพวกคือคนปอกลอก คนดีแต่พูด คนหัวประจบ และคนชักชวนในทางฉิบหาย มิตรแท้ก็มี ๔ จำพวกมิตรอุปการะ มิตรร่วมสุขร่วมทุกข์ มิตรแนะประโยชน์ และมิตรมีความรักใคร่ นอกเหนือจากนี้ ในหัวข้อเกี่ยวด้วยทิศ ๖ ซึ่งรวมถึงการปฏิบัติต่อบุคคล ๖ ทิศ กล่าวคือ ทิศเบื้องหน้าได้แก่ บิดามารดา ทิศเบื้องขวา อาจารย์ ทิศเบื้องหลัง บุตรภรรยา ทิศเบื้องซ้าย มิตร

ทิศเบื้องต่ำ บ่าว ทิศเบื้องบน สมณพราหมณ์ โดยเฉพาะข้อพึงปฏิบัติต่อมิตร คือ ด้วยการให้ปัน เจรจาด้วยถ้อยคำเหมาะสมแนะประโยชน์ มีความเสมอต้นเสมอปลาย และพูดแต่ความจริง ทั้งนี้ เมื่อได้วิเคราะห์แล้ว ข้าพเจ้ามีมิตรสหายเป็นจำนวนมาก มิตรแท้ในชีวิตของข้าพเจ้าก็มีมาก และนับได้ว่า **คุณแม้น อรจันทร์** เป็นผู้หนึ่งที่ถือว่าเป็นมิตรแท้ ได้ปฏิบัติต่อข้าพเจ้าสมดังที่ครูบาอาจารย์ได้พร่ำสอนมาด้วยกัน

ใครจะว่าอย่างไรก็แล้วแต่ การศึกษาวิชาด้านจริยศึกษาสำหรับเด็กนักเรียนยังมีความจำเป็นมาก ถ้าครูสอนได้ดีจะฝังหัวติดสมองไปเป็นคุณประโยชน์มาก **คุณแม้น อรจันทร์** เป็นผู้หนึ่ง ซึ่งเมื่อวัยเด็กได้รับการอบรมจิตใจและแนวทางจริยศึกษาตั้งแต่เด็กมาเป็นอย่างดี จึงเป็นเหตุหนึ่งที่ส่งเสริมการดำเนินชีวิตในตอนเป็นผู้ใหญ่และความเจริญในหน้าที่ราชการ โดยเฉพาะหลักธรรมซึ่งเรียกว่า ธรรมคุ้มครองโลก คือ หิริโอตัปปะ–ความละอายและความเกรงกลัวต่อการกระทำชั่ว ซึ่งบุคคลหากยึดมั่นในธรรมข้อนี้แล้ว ย่อมไม่พึงกระทำชั่วทั้งในที่ลับและที่แจ้ง เราเคยถกเถียงกันเมื่อได้รับคำสอนจากครูเมื่อวัยเด็ก มีความเห็นคล้อยตามว่า เป็นหลักธรรมที่ถูกต้อง แต่ก็อดสงสัยในข้อที่ยกว่าเป็นธรรมคุ้มครองโลกได้อย่างไร ต่อเมื่อมาเป็นผู้ใหญ่จึงเห็นว่า ที่ยกเป็นธรรมคุ้มครองโลกนั้น ถูกแท้แน่นอน ตัวอย่างเพียงง่าย ๆ หลักธรรมข้อนี้ย่อมจะลดทอนคดีอาชญากรรมการข่มเหงคดโกง เอารัดเอาเปรียบ และการเบียดเบียนผู้อื่น ฯลฯ โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาข้าราชการทุจริตหรือที่เรียกว่า คอรัปชั่นจะมีน้อยที่สุด

โดยที่ **คุณแม้น อรจันทร์** ดำรงชีวิตมาเป็นเวลายืนยาว รับราชการในหน้าที่ฝ่ายปกครองเป็นเวลาช้านาน หน้าที่หลักในราชการของ คุณแม้น กล่าวโดยสรุปได้ว่า คือ “ระงับทุกข์ บำรุงสุข” ย่อมีประชาชนเป็นจำนวนมาก ได้รับการช่วยเหลือบำบัดปัดเป่าทุกข์เมื่อเมื่อเกิดภัยพิบัติต่าง ๆ รวมทั้งการให้ความคุ้มครองป้องกันโจรผู้ร้าย และได้รับความสุขสะดวก

สบายจากผลงานส่งเสริมอาชีพ งานสร้างสิ่งสาธารณประโยชน์ ถนนหนทาง คลอง สระน้ำ ฯลฯ มากมาย เหลือที่จะมาพรรณนาได้ เมื่อบุคคลทั้งหลายทราบข่าวมรณกรรม ย่อมรำลึกถึงและอาลัยอาวรณ์เป็นธรรมดา ข้าพเจ้าก็ไม่อยู่นอกเหนือกฎเกณฑ์นี้ ทั้งยังได้รำลึกว่า มิตรแท้ของข้าพเจ้าคนหนึ่ง ซึ่งในขณะที่มีชีวิตอยู่ ได้บำเพ็ญกรณีอันเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม สมควรแก่การพากภูมิใจ และได้รำลึกอธิษฐานขอให้ผลานิสงส์แห่งคุณความดีของ **คุณแม้น อรจันทร์ จงดลบันดาลให้ดวงวิญญาณของมิตรแท้ผู้จากไปก่อนนี้ จงไปสู่สุคติประสบแต่ความสุขในสัม-ปรายภพเทอญ.**

ทวี แรงขำ

(ทวี แรงขำ)

คำไว้อาลัย

ได้พบหนังสือพิมพ์ลงข่าวมรณกรรมของคุณแม้น รู้สึกเสียดายและอาลัยเป็นอย่างยิ่ง เพราะหมดคนที่รักและนับถือไปอีกคนหนึ่งแล้ว

ผมกับภริยาขอแสดงความเศร้าสลดเสียใจมายังคุณโดยจดหมายนี้ เพราะสุขภาพและระยะทางไม่สะดวกจะมาด้วยตัวเอง

อนึ่งวันนี้ตรงกับวันพระ ผมกับภริยาได้ไปฟังเทศน์และถวายอาหารแด่พระสงฆ์ที่วัดตามปกติ เสร็จทำบุญแล้ว ก็ได้ตรวจน้ำอธิษฐานอุทิศกุศลให้แก่คุณแม้น

ตั้งใจว่าทราบกำหนดฌาปนกิจศพคุณแม้นเมื่อใดที่ไหน ก็จะพยายามไปเผาให้จงได้

ขอแสดงความนับถือ

(หลวงสาราลักษณ์ ประนาท)

คำไว้อาลัย

คุณแม้น อรจันทร์ เข้ารับราชการกระทรวงมหาดไทย ก่อนข้าพเจ้าหลายปี แต่ได้มีความสัมพันธ์ใกล้ชิด ทั้งในตำแหน่งหน้าที่ราชการและทางส่วนตัว

คุณแม้น เป็นผู้ที่ได้ประสบความสำเร็จมีความก้าวหน้าในชีวิตราชการเป็นอย่างดีคนหนึ่ง ได้ดำรงตำแหน่งสำคัญ ๆ หลายตำแหน่ง คือ ผู้ว่าราชการจังหวัด หลายจังหวัด ครั้งสุดท้ายดำรงตำแหน่งผู้ตรวจราชการกระทรวงมหาดไทย ทั้งนี้ เพราะเป็นผู้ที่ได้ประกอบแต่คุณความดี เอาใจใส่ในราชการ ปฏิบัติงานโดยยึดมั่นในอุดมคติที่ว่า "บำบัดทุกข์บำรุงสุข" อย่างเคร่งครัดมาตลอดเวลา ปรากฏว่าทุกแห่งที่ท่านผู้นี้ไปรับราชการอยู่บ้านเมืองมีความสงบสุข จนเป็นที่ไว้วางใจของผู้บังคับบัญชามาทุกยุคสมัย เป็นที่รักใคร่นับถือของผู้ใต้บังคับบัญชาและประชาชนในจังหวัดที่รับราชการอยู่เป็นอย่างยิ่ง นับเป็นข้าราชการชั้นผู้ใหญ่ที่เพียบพร้อมด้วยคุณความดี เป็นแบบฉบับของข้าราชการรุ่นหลังได้คนหนึ่ง แม้เมื่อเกษียณอายุราชการไปแล้วก็ยังไม่ทอดทิ้งกระทรวงมหาดไทย ได้ช่วยเหลือราชการด้านต่าง ๆ อยู่เสมอตลอดชีวิตของ **คุณแม้น** ไม่เคยประพฤติตนให้ด่างพร้อยเลย ทั้งในหน้าที่ราชการและส่วนตัวจนสิ้นอายุขัย

ในโอกาสที่กำหนดการพระราชทานเพลิงศพ คุณแม้น อรจันทร์ ในวันที่ ๑๖ ตุลาคม ๒๕๑๗ นี้ ข้าพเจ้าขอให้วิญญาณของ คุณแม้น อรจันทร์ จงไปสู่สุคติในสัมปรายภพเทอญ

(นายวิทุร จักกะพาก)

ปลัดกระทรวงมหาดไทย

คำไว้อาลัย

คุณแม้น อรจันทร์ เป็นข้าราชการฝ่ายปกครองที่ปฏิบัติหน้าที่บำบัดทุกข์บำรุงสุขให้แก่ประชาชนด้วยดีตลอดชีวิตราชการ ท่านได้แสดงถึงความรู้ความสามารถอันควรสรรเสริญยกย่อง ได้เลื่อนหน้าที่ราชการสูงขึ้นจนถึงตำแหน่งผู้ว่าราชการจังหวัด และชีวิตราชการสุดท้ายคือ ผู้ตรวจราชการกระทรวงมหาดไทย เป็นหน้าที่บริหารชั้นสูง จึงนับว่าท่านเป็นข้าราชการที่มีเกียรติประวัติดีเด่นท่านหนึ่งของกระทรวงมหาดไทย

ข้าพเจ้าเคยรับราชการเป็นนายอำเภอในการปกครองบังคับบัญชาของท่าน ซึ่งดำรงตำแหน่งผู้ว่าราชการจังหวัดถึง ๒ จังหวัด คือจังหวัดสุราษฎร์ธานีและนครศรีธรรมราช ในขณะนั้นเป็นระยะสมัยสงครามโลกครั้งที่ ๒ ข้าพเจ้าซาบซึ้งในการปกครองบังคับบัญชาและการปฏิบัติหน้าที่ของท่านมาก ท่านเป็นหลักในการปฏิบัติงาน ให้ทั้งนโยบายและส่งเสริมให้งานนั้น ๆ ลุล่วงไปด้วยดีและเรียบร้อย ท่านเป็นนักปกครองที่เข้มแข็ง พูดจริงทำจริง พูดโดยเปิดเผย รับฟังความคิดเห็น โอบอ้อมอารี ให้ความเป็นธรรมโดยเสมอหน้าและถือผลงานเป็นประการสำคัญ ข้าราชการทุกฝ่ายจึงเคารพรักและกลมเกลียวกันดี โดยเหตุที่ท่านถือความสงบเรียบร้อยของบ้านเมืองและประชาชนเป็นหลักสำคัญ จึงได้รับความนิยมนับถือและการสรรเสริญปรากฏชื่อเสียงในทุกจังหวัดที่ท่านได้รับราชการตลอดมาโดยทั่วไปดียิ่ง

เนื่องในการพระราชทานเพลิงศพ **คุณแม้น อรจันทร์** อดีตผู้บังคับบัญชาที่ข้าพเจ้าเคารพนับถือยิ่ง ข้าพเจ้าขออาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัยได้โปรดดลบันดาลให้ดวงวิญญาณของท่านไปสู่สุคติในสัมปรายภพอันสมแก่คุณงามความดีที่ท่านได้ประกอบไว้ขณะที่มีชีวิตอยู่ด้วย

(นายจาด อุรัสยะนันทน์)

รองปลัดกระทรวงมหาดไทย

คำไว้อาลัย

ในวงงานของกระทรวงมหาดไทย **คุณแม้น อรจันทร์** ได้รับการยกย่องว่าเป็นนักปกครองที่มีความสามารถดีเด่นด้วยผู้หนึ่ง ผมได้มีโอกาสร่วมรับราชการกับท่านในฐานะเป็นผู้ใต้บังคับบัญชา ในระหว่างที่ท่านรับราชการเป็นผู้ว่าราชการจังหวัดราชบุรี ผมได้รับแต่งตั้งให้เป็นปลัดจังหวัด ผมดีใจเป็นอย่างยิ่งเมื่อได้รับคำสั่งจากกรมการปกครองแต่งตั้งให้ผมเป็นปลัดจังหวัดราชบุรี ที่ดีใจเพราะจะได้มีโอกาสได้ร่วมรับราชการกับ **คุณแม้น อรจันทร์** เนื่องจากผมได้รับทราบเกียรติคุณความดีของท่านจากเพื่อนร่วมงานที่เคยอยู่กับท่านว่า ท่านบริบูรณ์ด้วยคุณธรรมของนักปกครอง ท่านมีความสามารถเข้าถึงจิตใจประชาชน พระสงฆ์ และข้าราชการทุกฝ่าย ปราบปรามโจรผู้ร้ายด้วยอาศัยธรรมเป็นอำนาจ พัฒนาบ้านเมืองโดยมุ่งถึงประโยชน์ของประชาชนเป็นสำคัญ ไม่คำนึงถึงความเหนื่อยยาก ไม่คำนึงถึงประโยชน์ส่วนตัว เป็นผู้รอบรู้งานทางด้านการปกครองอย่างลึกซึ้งและกว้างขวาง เป็นนักปกครองชั้นอาวุโสที่เป็นหลักสำคัญของกระทรวงมหาดไทยผู้หนึ่ง

เมื่อผมเดินทางไปรายงานตัวเพื่อเข้ารับตำแหน่งปลัดจังหวัดราชบุรี ท่านได้โปรดสั่งว่าให้ผมสั่งงานแทนท่านในหน้าที่ของผู้ว่าราชการจังหวัดได้ทุกอย่าง ได้พยายามเรียนรู้งานทุกสาขา ให้เข้าถึงจิตใจคน ประสานงานกับทุกหน่วยงาน ฯลฯ เพราะปลัดจังหวัดราชบุรีคนก่อน ๆ ได้เลื่อนเป็นผู้ว่าราชการจังหวัดกันทุกคน ให้ผมเรียนรู้งานของผู้ว่าราชการจังหวัดให้มาก ส่วนตัวท่านเองจะรับงานท้องที่ ภรรยาของผมก็ได้รับความกรุณาจากคุณนายวิจิตรา อรจันทร์ ศรีภรรยาของท่านให้ช่วยงานสาธารณะต่าง ๆ เป็นการฝึกงานไปด้วย

คุณแม้น อรจันทร์ นอกจากเป็นนักปกครองที่สามารถแล้ว ยังเป็นครูผู้ฝึกสอนงานให้แก่ผู้ใต้บังคับบัญชาที่ยอดเยี่ยม ผมได้ความรู้จากการฝึกสอนและตัวอย่างการทำงานจากท่าน

มาก นับว่าเป็นโชคดีของผม ที่ได้มาอยู่กับผู้บังคับบัญชาที่ดีเลิศ เปรียบเสมือนพบตู้สมุดแห่งวิชาการปกครอง ผมได้ใช้ความรู้ที่ได้รับมาจากมหาวิทยาลัยเป็นกุญแจไขเอาตำราในตู้สมุดนี้มาศึกษาเล่าเรียน ส่วนใหญ่เป็นศิลปซึ่งไม่มีการสอนในมหาวิทยาลัย แต่มีสอนในมหาวิทยาลัยแห่งชีวิตการทำงานเท่านั้น

ผมมีโอกาสได้อยู่ร่วมรับราชการกับท่านที่จังหวัดราชบุรีเพียง ๓ ปี ท่านก็ย้ายไปเป็นผู้ตรวจราชการกระทรวงมหาดไทย ผมก็ย้ายไปเป็นผู้ตรวจราชการกรมการปกครอง ความใกล้ชิดสนิทสนม ความเมตตา กรุณา การแนะนำฝึกสอนในการทำงานของผมยังได้รับความกรุณาจากท่านตลอดมา แม้เมื่อท่านครบเกษียณอายุราชการแล้ว ท่านก็ยังมีความกรุณาอนุเคราะห์ผมตลอดมา จนถึงกาลที่ท่านต้องจากพวกเราไป คุณแม้น อรจันทร์ จึงมิใช่เพียงแต่เป็นผู้บังคับบัญชาของผมเท่านั้น แต่เป็นบุพพการีที่ผมและครอบครัวเคารพนับถืออย่างสูงด้วย

ผมได้ติดตามประมวลคุณลักษณะที่สำคัญของท่าน ในฐานะที่ท่านเป็นข้าราชการชั้นผู้ใหญ่ในส่วนภูมิภาค เห็นว่า คุณแม้น อรจันทร์ มีคุณลักษณะอันสำคัญ ครบถ้วนตามหลักราชการ ตามนัยแห่งพระราชนิพนธ์ของพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว ทั้ง ๑๐ ประการ คือ

๑. **ความสามารถ** ท่านมีความสามารถทำการงานเป็นผลสำเร็จได้ดียิ่งกว่าผู้ที่มีโอกาสเท่าๆ กัน รู้จักใช้ความรู้ และใช้คนให้เกิดผลสำเร็จของงาน

๒. **ความเพียร** ท่านมีความเพียรเป็นเลิศ แม้บางครั้งท่านมีสุขภาพไม่สมบูรณ์ ท่านก็ยังขับรถไปตรวจงานพัฒนาท้องที่ด้วยตนเองเสมอ ๆ

๓. **ความไหวพริบ** ท่านตัดสินใจได้รวดเร็ว ถูกต้อง และทันเหตุการณ์

๔. **ความรู้เท่าถึงการ** ท่านปฏิบัติกิจการได้เหมาะสมทุกกาละและเทศะ

๕. **ความซื่อตรงต่อหน้าที่** ท่านมีความตั้งใจปฏิบัติงานในหน้าที่ด้วยความซื่อสัตย์สุจริต ใช้ความวิริยอุตสาหะเต็มตามสติกำลังของท่าน เพื่อมุ่งผลสำเร็จของงาน

๖. **ความซื่อตรงต่อคนทั่วไป** ท่านเป็นผู้มีสัจจะ รักความเป็นธรรม มีพรหมวิหารธรรมเป็นหลักประจำใจ

๗. **ความรู้จักนิสัยคน** ท่านมีวิธีการใช้คนให้ได้ทั้งงานและน้ำใจคน

๘. **ความรู้จักผ่อนผัน** ท่านถือหลักมัชฌิมาปฏิปทา ไม่เคร่งครัดจนเกินไปนัก หรือไม่หย่อนจนยาน

๙. **ความมีหลักฐาน** ท่านถึงพร้อมด้วยภูมิวุฒิ ภูมิธรรม ภูมิฐาน และความมั่นคงทางครอบครัว มีภรรยาที่เป็นศรีภรรยา มีบุตรที่เป็นอภิชาตบุตร

๑๐. **ความจงรักภักดี** ท่านมีความจงรักภักดีต่อชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์อย่างแท้จริง

สรุปแล้ว ผมขอยกย่องเทอดทูนว่าท่านเป็นนักปกครองที่มีทั้งศิลปและศาสตร์ เป็นพ่อพระของครอบครัว เป็นผู้บังคับบัญชาที่ดีเลิศ

ในโอกาสพระราชทานเพลิงศพ คุณแม้น อรจันทร์ ผมและภรรยามีความระลึกถึงพระคุณของท่านที่ได้มีเมตตา กรุณาต่อผมและครอบครัวมาโดยตลอด และพอดีกับคุณนายวิจิตรา อรจันทร์ ได้กรุณาให้ผมเขียนเรื่องอะไรก็ได้เพื่อรวมพิมพ์ในหนังสืออนุสรณ์แจกจ่ายแก่ผู้ให้เกียรติมาร่วมในงานพระราชทานเพลิงศพ คุณแม้น อรจันทร์ เนื่องจากเคยร่วมรับราชการกับท่านมา และมีความรักใคร่นับถือกันเป็นส่วนตัว ผมจึงเขียนถ้อยคำรำลึกถึงท่านจากจิตใจที่มีความเคารพนับถืออย่างสูง เพื่อต่างดอกไม้ธูปเทียนแสดงความกตัญญูกตเวทีต่อท่าน ด้วยอำนาจแห่งความดี และบุญกุศลที่ท่านได้ประกอบไว้แต่หนหลังครั้งยังมีชีวิตอยู่ และด้วยกุศลบุญราศรีที่ผมและภรรยาได้ทำไว้แล้วกับที่จะมีได้ในอนาคต จงเป็นพลังปัจจัยดลบันดาลให้ดวงวิญญาณของ**คุณแม้น อรจันทร์ จงบริสุทธิ์ผุดผ่องประสบแต่ความสุขในสัมปรายภพโน้นเทอญ.**

(นายชูชัย สุวรรณรังษี)

รองปลัดกรุงเทพมหานคร

คำไว้อาลัย

ท่านผู้วายชนม์เป็นอดีตข้าราชการชั้นผู้ใหญ่ในกระทรวงมหาดไทย ที่มีชื่อเสียงเป็นที่เคารพ ยกย่อง กันอยู่ทั่วไป ท่านได้ใช้ชีวิตการรับราชการส่วนใหญ่ของท่านอยู่ในภูมิภาคเกือบทุกภาคของประเทศไทย และท่านได้ไต่เต้าจากตำแหน่งข้าราชการชั้นผู้น้อยจนถึงข้าราชการชั้นผู้ใหญ่ จึงไม่ต้องสงสัยเลยว่า ท่านมีความช่ำชองและมีความเข้าใจถึงปัญหาของประชาชนในชนบทอย่างลึกซึ้งเพียงใด กระผมได้มีโอกาสพบกับบุคคลที่เคยรับราชการร่วมกับท่านและผู้ที่เคยอยู่ใต้บังคับบัญชาของท่าน ทุกคนต่างก็กล่าวเป็นเสียงเดียวกันว่า ท่านเป็นนักปกครองที่หาตัวจับยาก ถ้าจะกล่าวในด้านของรัฐประศาสนศาสตร์แล้วก็อาจกล่าวได้ว่า ท่านรู้จักและใช้ทั้งศาสตร์และศิลปของรัฐประศาสนศาสตร์ ซึ่งเป็นเรื่องที่ได้รับการศึกษาและสนใจอยู่ในขณะนี้มาเป็นเวลาช้านาน เช่น การเปิดโอกาสให้ผู้น้อยได้แสดงความคิดเห็นและเป็นผู้ฟังที่ดี จนปรากฏว่า เป็นที่นิยมชมชื่นของผู้ที่อยู่ใต้บังคับบัญชาอย่างทั่วถึง ซึ่งนับว่าเป็นประโยชน์ในการดำเนินงานอย่างยิ่ง

ในช่วงสำคัญช่วงหนึ่งของการรับราชการของท่านนั้นอยู่ในระหว่างสงครามมหาเอเชียบูรพา ท่านได้เคยดำรงตำแหน่งผู้ว่าราชการจังหวัดที่สำคัญ ๆ หลายจังหวัดในภาคใต้ ท่านก็ได้ดำเนินกุศโลบายติดต่อกับทหารต่างชาติในขณะนั้นได้อย่างแนบเนียน และได้แก้ปัญหาสำคัญ ๆ ที่เกิดขึ้นโดยมิให้ประชาชนต้องได้รับความกระทบกระเทือนหรือเดือดร้อนเช่นกับอีกหลาย ๆ จังหวัดในขณะนั้น เมื่อสงครามได้เสร็จสิ้นแล้วท่านก็ได้รับการพิจารณาจากกระทรวงมหาดไทยให้ดำรงตำแหน่งผู้ว่าราชการจังหวัดที่สำคัญ ๆ ยิ่งขึ้นเป็นลำดับ ในตอนสุดท้ายก่อนเข้ามารับราชการในส่วนกลาง ท่านได้ดำรงตำแหน่งผู้ว่าราชการจังหวัดราชบุรี ความสำคัญ

ของจังหวัดนี้น่าจะไม่จำเป็นต้องกล่าวถึงว่ามีความสำคัญและมีปัญหายุ่งยากในการปกครองอย่างใด ก็ปรากฏว่า ท่านได้รับราชการอยู่ในจังหวัดนี้เป็นเวลานาน ได้รับความเคารพนับถือจากประชาชนอย่างกว้างขวางแม้เมื่อท่านจะพ้นจากตำแหน่งหน้าที่ราชการไปแล้วก็ตาม และท่านเองก็รู้สึกว่าจะมีความประทับใจในไมตรีจิตที่ประชาชนได้หยิบยื่นให้ท่านเป็นอันมาก ทั้งนี้ก็เพราะคุณงามความดีที่ท่านได้สร้างไว้ให้กับชาวจังหวัดราชบุรีนั่นเอง

กระผมได้มีโอกาสรู้จักกับท่านอย่างใกล้ชิดเมื่อมารับราชการในตำแหน่งผู้ว่าราชการจังหวัดนครปฐม และท่านเองได้พ้นจากตำแหน่งหน้าที่ราชการไปแล้ว กระผมรู้สึกว่าเป็นโชคดีของกระผมอย่างยิ่งที่ได้มีข้าราชการบำนาญชั้นผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นผู้ที่มีความเข้าใจถึงปัญหาและความจำเป็นของฝ่ายปกครองอยู่ในจังหวัดและสามารถจะยึดเป็นหลักได้ นอกจากนั้น โดยสายเลือดของนักปกครองที่ยังอยู่ในตัวท่านอย่างสมบูรณ์ ทำให้ท่านได้ให้การโอบอุ้ม สนับสนุนและปัดเป่าปัญญาอุปสรรคทั้งหลายของจังหวัดในทุกวิถีทางที่ท่านสามารถจะทำได้ จึงทำให้การงานของจังหวัดในระยะนั้นได้เป็นไปโดยสะดวกยิ่งขึ้น นับว่าเป็นความกรุณาอย่างสูงที่มีต่อกระผม

ในด้านการดำเนินชีวิตของท่านนั้น อาจกล่าวได้ว่า ท่านได้รับความสำเร็จอย่างบริบูรณ์ ทั้งในด้านการงาน ในการประกอบธุรกิจส่วนตัวและในครอบครัว ท่านไม่เคยมีชื่อเสียงมัวหมองในเรื่องใด ๆ ทั้งสิ้น ในข้อนี้นับว่าเป็นคุณธรรมที่นักปกครองรุ่นหลัง ๆ ควรถือเป็นตัวอย่างอย่างยิ่ง โดยเฉพาะจะเห็นได้ว่า นักปกครองรุ่นก่อนนั้นได้ยึดมั่นเอาความสุจริตและยุติธรรมเป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติราชการเพียงใด จึงเป็นผลให้เกิดความเชื่อถือและยกย่องอยู่ตลอดไป

สิ่งที่จะเว้นกล่าวเสียมิได้ ก็คือความมีใจเป็นกุศลและยึดมั่นอยู่ในพระธรรมคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ในบั้นปลายของชีวิต แม้ว่าสุขภาพของท่านไม่สู้จะแข็งแรงอย่างแต่ก่อนท่านก็ไม่เคยทอดทิ้งโอกาสที่จะเข้าร่วมการบำเพ็ญกุศลทางศาสนา ท่านเป็นกรรมการ

ของพุทธสมาคมจังหวัดนครปฐมจนวาระสุดท้าย ท่านได้พยายามมาร่วมการประชุมทุกครั้งเท่าที่สุขภาพของท่านจะอำนวยให้ ทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นแก่คณะกรรมการเป็นอย่างมาก สิ่งใดที่จะเป็นการส่งเสริมกิจการพระพุทธศาสนาแล้วท่านไม่เคยละเว้นการสนับสนุน และจะทักท้วงถ้าจะก่อให้เกิดความเสียหายขึ้น กระผมจำได้ว่า จากการร่วมมือร่วมใจของท่านและคณะกรรมการทำให้ฐานะของพุทธสมาคมของจังหวัดนครปฐมพ้นจากสภาพความไม่เรียบร้อยไปได้อย่างราบรื่น

กระผมมั่นใจว่า สิ่งที่ได้กล่าวมาข้างต้นนี้ เป็นเพียงส่วนหนึ่งของคุณงามความดีของท่านที่ได้บำเพ็ญมาชั่วชีวิต สิ่งที่กระผมไม่ทราบก็คงจะยังมีอีกมาก ไม่เช่นนั้นแล้วชื่อเสียงของท่านก็คงจะไม่เป็นที่รู้จัก นิยม และยกย่องกันโดยทั่วไป เมื่อท่านได้มาถึงแก่กรรมเช่นนี้ ผู้ที่ได้มีโอกาสรู้จักและคุ้นเคยกับท่านย่อมจะรำลึกถึงคุณงามความดีของท่าน และรู้สึกเศร้าสลดทั่วกัน กระผมใคร่ขออาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายในสากลโลก ได้โปรดคุ้มครองดวงวิญญาณอันบริสุทธิ์ผุดผ่องของท่าน และขอผลานิสงส์ของคุณงามความดีที่ท่านได้บำเพ็ญไว้ ได้โปรดส่งผลให้ท่านได้ประสบแต่ความสุขในสัมปรายภพนั้นเทอญ

(นายดำรง สุนทรศารทูล)
รองอธิบดีกรมการปกครอง

คำไว้อาลัย

พี่แม้น อรจันทร์ เป็นผู้ที่ข้าพเจ้ารู้จักและคุ้นเคยมานาน ตั้งแต่ยังรับราชการ เพราะเป็นลูกมหาดไทยด้วยกัน ต่อมาเมื่อพี่แม้น อรจันทร์ ออกจากราชการ ได้มาตั้งถิ่นฐานอยู่ที่จังหวัดนครปฐม เรายิ่งคุ้นเคยและสนิมสนมกันมากขึ้น รวมทั้งครอบครัวของพี่แม้น อรจันทร์ด้วย ขณะนั้น ข้าพเจ้าได้รับการแต่งตั้งให้มาดำรงตำแหน่ง ผู้ว่าราชการ จังหวัดนครปฐม พี่แม้นและพี่วิจิตรา อรจันทร์ ได้ช่วยเหลือเกื้อกูลแก่ข้าพเจ้า ทั้งในทางกิจการส่วนรวมและส่วนตัว และได้ให้คำแนะนำสั่งสอนข้าพเจ้าในการปฏิบัติราชการเสมอมา ข้าพเจ้าจะขอร้องพี่แม้น อรจันทร์ อย่างไร ถ้าพี่แม้น อรจันทร์ ช่วยได้เป็นต้องช่วยข้าพเจ้าและครอบครัวเสมอ ๆ ข้าพเจ้าจึงนับถือพี่แม้น อรจันทร์ เสมือนญาติที่สนิทคนหนึ่ง

การที่พี่แม้น อรจันทร์ มาถึงแก่กรรมครั้งนี้ ทำให้ข้าพเจ้าและครอบครัวเศร้าสลดใจเป็นอย่างมาก เสมือนกับขาดญาติผู้ใหญ่ไปคนหนึ่ง พี่แม้น อรจันทร์ เป็นคนดี มีศีลธรรม ระหว่างมีชีวิตก็ได้ทำความดีไว้มาก ทั้งในทางราชการและทางส่วนรวม และประกอบการบุญการกุศล ใครจะออกปากขอความร่วมมือหรือขอให้ช่วยเหลืออย่างไร ถ้าสามารถช่วยได้เป็นช่วยเสมอ เช่นการสร้างโบสถ์ สร้างศาลา ทอดกฐิน และทำบุญทำทานอยู่เป็นนิจ ในทางราชการและส่วนรวมก็ได้ช่วยสร้างห้องพักคนไข้พิเศษให้ห้องหนึ่ง ที่ตึกคนไข้พิเศษ โรงพยาบาลนครปฐม เป็นต้น

ขอคุณงามความดี และบุญกุศลที่ พี่แม้น อรจันทร์ ได้ทำไว้จงส่งเสริมให้พี่แม้น อรจันทร์ ไปสู่สุคติในสัมปรายภพด้วยเทอญ.

(นายพล วงศาโรจน์)

อดีตผู้ตรวจราชการกระทรวงมหาดไทย

คำไว้อาลัย

คุณแม้น อรจันทร์ เป็นข้าราชการชั้นผู้ใหญ่ของกระทรวงมหาดไทยที่ข้าพเจ้าให้ความเคารพนับถือท่านหนึ่ง ท่านเคยรับราชการตำแหน่งสำคัญ ๆ มาหลายตำแหน่ง เช่น ผู้ว่าราชการจังหวัด ผู้ตรวจราชการกระทรวงมหาดไทย เมื่อได้ศึกษาประวัติการรับราชการของท่านแล้วจะเห็นได้ว่า ในระหว่างรับราชการท่านได้อุทิศชีวิตร่างกายให้แก่งานในตำแหน่ง เพื่อประโยชน์ของประเทศชาติบ้านเมืองอย่างเต็มความสามารถตลอดมา เป็นแบบอย่างแก่นักปกครองรุ่นหลังเป็นอย่างดี ข้าพเจ้าทราบว่าการที่ท่านมีความเจริญก้าวหน้าทั้งทางราชการและส่วนตัวโดยตลอดมานั้น ท่านได้ยึดถือ **"ความสุจริตและยุติธรรม"** เป็นอุดมคติโดยตลอด

เมื่อข้าพเจ้ามาดำรงตำแหน่งผู้ว่าราชการจังหวัดนครปฐม เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๑๓ ข้าพเจ้าได้ถือโอกาสไปเยี่ยมคำนับท่าน เพื่อขอคำแนะนำเกี่ยวกับจังหวัดนครปฐมบางประการ ท่านก็ได้กรุณาชี้แจงให้คำแนะนำในสิ่งที่เป็นประโยชน์หลายอย่างหลายประการ ข้าพเจ้ายังระลึกถึงพระคุณของท่านมิรู้ลืม ถึงท่านจะพ้นจากราชการมาแล้ว ท่านยังได้ให้ความสนใจช่วยเหลือกิจการงานสาธารณกุศล และงานของทางราชการด้วยดีอยู่เป็นประจำ ตลอดจนได้กรุณาให้คำแนะนำและสนับสนุน ให้กำลังใจในการปฏิบัติหน้าที่ราชการแก่ข้าพเจ้าอยู่เสมอมา คำพูดที่ท่านได้กล่าวกับข้าพเจ้าอยู่บ่อย ๆ ก็คือ **"ท่านผู้ว่าฯ เหนื่อยมากไหม"** และ **"สมัยนี้ผมเห็นใจในการทำงานของผู้ว่าฯ จริง ๆ"** ซึ่งข้าพเจ้ารู้สึกว่าท่านได้พูดปรารภขึ้นมาจากความจริงใจของท่าน ในฐานะที่ท่านเป็นนักปกครองรุ่นอาวุโสที่มีฝีมือผู้หนึ่ง

เป็นที่รู้กันอยู่โดยทั่วไปแล้วว่า คุณแม้น อรจันทร์ เป็นผู้ที่ประกอบคุณงามความดีตั้งมั่นอยู่ในศีลธรรมอันดีตลอดชีวิต จนประสบจตุพิธพรชัย คือ อายุ วรรณะ สุขะ พละ ทุกประการ

ขอให้กุศลผลบุญและคุณความดีที่คุณแม้น อรจันทร์ ได้กระทำไว้เมื่อครั้งมีชีวิตอยู่จงเป็นพลวปัจจัยส่งผลให้ดวงวิญญาณอันบริสุทธิ์ของท่านไปสู่สุคติในสัมปรายภพทุกประการ.

ประพจน์

(นายประพจน์ เรขะรุจิ)
ผู้ว่าราชการจังหวัดนครปฐม

คำไว้อาลัย

ข้าพเจ้าได้ข่าวการมรณกรรมของ **คุณแม้น อรจันทร์** แล้ว รู้สึกเสียใจและอาลัยเป็นอย่างยิ่งที่ท่านจากพวกเราเร็วไป ข้าพเจ้าได้มีโอกาสไปเคารพศพในพิธีอาบน้ำศพของท่าน สิ่งที่ข้าพเจ้าประทับใจในวันนั้นซึ่งข้าพเจ้าคิดว่าถึงแม้พวกญาติ ๆ จะกำลังเศร้าโศกเสียใจ อันเนื่องมาจากการมรณกรรมของท่านก็ตาม เมื่อได้เห็นบรรดาท่านผู้มีเกียรติทั้งหลาย ทั้งชายทั้งหญิงทั้งข้าราชการ ทหาร ตำรวจ พลเรือน พ่อค้าประชาชน ได้มาเคารพศพท่านอย่างเนืองแน่นจนหลามออกมาถึงถนนใหญ่ภายนอกแล้ว ก็น่าปลื้มใจและเป็นเครื่องยืนยันถึงคุณงามความดีของท่านในสมัยที่ท่านยังมีชีวิตอยู่เป็นอย่างดียิ่ง

ข้าพเจ้าได้มีโอกาสรู้จักกับท่านเป็นครั้งแรกเมื่อปี พ.ศ. ๒๔๙๓ ในขณะที่ท่านย้ายมาดำรงตำแหน่งผู้ว่าราชการจังหวัดในครั้งแรก และข้าพเจ้ารับราชการอยู่ที่กรมการทหารช่างในระยะนั้นทั้งตัวท่านและภรรยาของท่าน ได้กรุณามาเยี่ยมเยียนพวกเราที่สโมสรนายทหารฯ บ่อยครั้ง ถ้าไม่มาเล่นเทนนิสก็เล่นไพ่บริดจ์ หรือสังสรรค์กัน ทำให้เกิดความสนิทสนม รักใคร่และเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันเป็นอย่างดี ท่านได้ย้ายไปรับราชการที่อื่นเมื่อปี ๒๔๙๔ และได้กลับมาอีกครั้งเมื่อปี พ.ศ. ๒๔๙๕ ถึง พ.ศ. ๒๕๐๑

ในระหว่างที่ท่านรับราชการอยู่ที่ราชบุรีทั้งสองสมัยนั้น ข้าพเจ้ากล้าพูดได้อย่างสนิทใจว่า ข้าราชการทหาร ตำรวจ และพลเรือน มีความสมานสามัคคีกันอย่างดียิ่ง ทั้งนี้เนื่องมาจากความเป็นผู้นำที่ดีของท่านนั้นเอง

ถึงแม้ท่านจะได้จากราชบุรีไปแล้วก็ตาม มีสิ่งหนึ่งที่พวกเราชาวทหารช่าง ยังไม่ลืมและระลึกถึงความกรุณาของท่านตลอดมาก็คือ ไม่ว่าทางทหารจะจัดงานอะไรขึ้นและเชิญท่านไปแล้ว ท่านไม่เคยขาดแม้แต่ครั้งเดียว

บัดนี้ ท่านได้จากพวกเราไปแล้ว คงเหลือแต่คุณงามความดีที่ท่านได้ประกอบไว้ ดังนั้นในโอกาสนี้ข้าพเจ้าจึงขอตั้งจิตอธิษฐานขอให้กุศลผลบุญอันใดที่คุณแม้น อรจันทร์ ได้บำเพ็ญไว้ในขณะที่ท่านยังมีชีวิตอยู่ก็ดี ที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญมาแล้ว กำลังบำเพ็ญอยู่ และจักบำเพ็ญต่อไปก็ดี ขอกุศลผลบุญอันนั้นจงเป็นพละปัจจัย อำนวยวิบากผลดลบันดาลให้ดวงวิญญาณของคุณแม้น อรจันทร์ ซึ่งได้ล่วงลับไปสู่ปรภพแล้ว หากดวงวิญญาณของท่านจะสถิตย์อยู่ ณ วิมานแห่งใด ๆ ก็ดี ขอจงได้รับทราบและอนุโมทนากุศลผลบุญนั้น เพื่อสำเร็จกิจประโยชน์สุขอิฐวิบูลมนูญผล ตามสมควรแก่ฐานะคติในสัมปรายภพโน้นเทอญ.

พล.ต. [signature]

(เทียบ บูรณสิงห์)

เจ้ากรมการทหารช่างและผู้บังคับการทหารบกจังหวัดราชบุรี

คำไว้อาลัย

เมื่อวันที่ ๑๑ มิถุนายน ๒๕๑๗ คุณสมชาย อุ่ยละพันธุ์ ได้มาเชิญข้าพเจ้าไปรดน้ำศพ คุณแม้น อรจันทร์ อดีตผู้ว่าราชการจังหวัด และผู้จัดการธนาคารนครหลวง สาขาจังหวัดนครปฐม ข้าพเจ้าทราบจากคุณสมชาย อุ่ยละพันธุ์ ว่าท่านถึงแก่กรรมด้วยโรคหัวใจวาย ท่านเข้านอนแต่หัวค่ำและหลับไปไม่ตื่นอีกเลย ท่านจากไปอย่างสงบ ซึ่งพวกเราเชื่อกันว่าเป็นการจากไปของผู้ที่สร้างสมกุศลผลบุญและคุณงามความดีไว้มากจึงไม่ต้องทนทุกข์ทรมาน

ข้าพเจ้าเคยเป็นผู้ใต้บังคับบัญชาของคุณแม้น อรจันทร์ สมัยที่ข้าพเจ้าเป็นผู้บังคับกองสถานีตำรวจภูธรอำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี และท่านเป็นผู้ว่าราชการจังหวัดราชบุรีถึง ๓ ปี แต่ พ.ศ. ๒๔๙๗–๒๔๙๙ ข้าพเจ้ามีความเคารพในการปฏิบัติหน้าที่ราชการของท่าน เพราะท่านเป็นผู้ปฏิบัติหน้าที่ด้วยความซื่อสัตย์สุจริตเที่ยงธรรม เป็นที่รักใคร่นับถือของพ่อค้าประชาชนอย่างยิ่ง ท่านเป็นผู้บังคับบัญชาที่น่ารัก น่านับถือ ไม่ว่าจะเป็นข้าราชการฝ่ายใด ท่านปกครองด้วยความเที่ยงธรรม มีเมตตาทั่วหน้า จังหวัดราชบุรีในระยะนั้นจึงเป็นจังหวัดที่ประชาชนมีความสมบูรณ์พูนสุข ข้าราชการมีความรักใคร่ สามัคคีกันอย่างดียิ่ง สมัยหนึ่งด้วยความสามารถของท่านจึงส่งเสริมให้ท่านได้ก้าวหน้าในราชการอย่างสูงส่ง แม้ออกจากราชการไปแล้วก็ยังได้รับความรักความเคารพจากประชาชนและข้าราชการที่เคยร่วมงานกับท่านตลอดมา ไม่เสื่อมคลาย ทั้งนี้ก็เนื่องจากคุณความดี และความสามารถของท่านซึ่งมิอาจมีสิ่งใดลบล้างได้นั่นเอง

สำหรับข้าพเจ้า นอกจากได้รับความเมตตา กรุณาในหน้าที่การงานแล้ว ท่านได้ให้ความเมตตากรุณาในทางส่วนตัวอีกหลายประการ อันเป็นพระคุณที่ข้าพเจ้าจดจำไว้ชั่วชีวิต การจากไปของท่าน ทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกเศร้าสลดใจคล้ายสูญเสียผู้มีพระคุณอันสูงล้นไปอีกคน

หนึ่ง ถึงแม้ท่านจะจากไปแล้ว แต่พระคุณของท่านยังอยู่ในความทรงจำของข้าพเจ้าตลอดไป ข้าพเจ้ากล้ากล่าวได้ว่า การจากไปของท่านนั้นยังความอาลัยแก่ชาวราชบุรี ชาวนครปฐม และจังหวัดใกล้เคียง ซึ่งเคยร่วมกับท่านอย่างใกล้ชิด ทั้งในระหว่างที่ท่านยังรับราชการอยู่ หรือเมื่อท่านมาตั้งรกรากภูมิลำเนาอยู่ที่จังหวัดนครปฐม หลังจากเกษียณอายุราชการแล้ว ทั้งนี้ก็เนื่องจากคุณงามความดีนั่นเอง จะเห็นได้จากวันรดน้ำศพก็ดี ระยะเวลาที่สวดพระอภิธรรมก็ดี ปรากฏว่ามีญาติ เพื่อนฝูงและผู้รู้จักคุ้นเคยจากถิ่นไกลและใกล้ ทั้งที่ได้รับเชิญและไม่ได้รับเชิญ เมื่อทราบข่าวก็ได้มาแสดงน้ำใจต่อครอบครัวของท่านในครั้งนั้นอย่างมากมาย ยังความอบอุ่นและชื่นใจแก่ครอบครัวอย่างยิ่ง

คุณพี่วิจิตรา อรจันทร์ เจ้าภาพได้กำหนดพิธีพระราชทานเพลิงศพคุณแม้น อรจันทร์ ที่เมรุหน้าวัดเทพศิรินทราวาส ในวันที่ ๑๖ ตุลาคม ๒๕๑๗ ข้าพเจ้าไม่มีสิ่งใดจะทดแทนท่านโดยตรงอีกแล้ว ข้าพเจ้าขออุทิศผลบุญกุศลที่ข้าพเจ้าพึงทำ พึงมีอยู่ และผลบุญผลกุศลที่ท่านได้กระทำไว้ โปรดบันดาลให้วิญญาณของคุณแม้น อรจันทร์ ผู้ล่วงลับไปแล้ว จงไปสู่สุคติในสัมปรายภพด้วยเทอญ

พล.ต.ต.

(ชนม์เจริญ สมบัติศิริ)

ผู้บังคับการตำรวจภูธรเขต ๗

คำไว้อาลัย

ในโอกาสที่พระราชทานเพลิงศพ **คุณแม้น อรจันทร์** ณ เมรุหน้าพลับพลาอิศริยาภรณ์ วัดเทพศิรินทราวาส ในวันที่ ๑๖ ตุลาคม ๒๕๑๗ นี้ ท่านเจ้าภาพได้ขอให้ข้าพเจ้าเขียนคำไว้อาลัยแด่คุณแม้น อรจันทร์ อดีตผู้ตรวจราชการกระทรวงมหาดไทยด้วยผู้หนึ่ง

เมื่อวันที่ ๑๑ มิถุนายน ๒๕๑๗ เวลาประมาณ ๑๐.๐๐ น. ขณะนั้นข้าพเจ้าอยู่ที่สมาคมข้าราชการบำนาญมหาดไทย ได้รับโทรศัพท์จาก นางเนื่อง สถานานนท์ภรรยาข้าพเจ้า จากบ้านประตูน้ำ พูดมาด้วยเสียงตกอกตกใจว่า "คนที่บริษัทสมใจบัญจะก่อสร้าง ได้โทรศัพท์มาบอกว่า คุณแม้น อรจันทร์ถึงแก่กรรมเสียแล้ว เมื่อตอนเช้าวันนี้ศพอยู่ที่จังหวัดนครปฐม กำหนดรดน้ำศพพรุ่งนี้เวลาเย็น ให้ข้าพเจ้ารีบกลับบ้านด่วน" ข้าพเจ้ารู้สึกตกใจและใจหายวาบด้วยความเสียใจอย่างสุดซึ้ง แล้วข้าพเจ้ารีบบอกเรื่องนี้แก่นายพรหม สูตรสุคนธ์ นายกสมาคมข้าราชการบำนาญมหาดไทยทราบ นายพรหม สูตรสุคนธ์ได้มอบให้ข้าพเจ้านำพวงหรีดไปเคารพศพคุณแม้น อรจันทร์

ครั้นเมื่อวันที่ ๑๒ มิถุนายน ๒๕๑๗ ข้าพเจ้าพร้อมด้วยภรรยา ได้นำพวงหรีดของสมาคมไปเคารพศพคุณแม้น อรจันทร์ที่บ้านแม้นจิตร จังหวัดนครปฐม ถึงเมื่อเวลา ๑๖.๐๐ น. มีแขกผู้มีเกียรติไปรดน้ำศพกันมากมาย ข้าพเจ้าได้กราบและรดน้ำศพคุณแม้น อรจันทร์ ด้วยความเศร้าสลดใจยิ่ง

คุณแม้น อรจันทร์ เคยรับราชการร่วมกับข้าพเจ้ามาหลายครั้งหลายหนในฐานะเป็น**มิตรที่ดีและเป็นผู้บังคับบัญชาที่เคารพมาหลายจังหวัด** เมื่อ พ.ศ. ๒๔๗๒–๒๔๗๕ เคยรับ-

ราชการร่วมกันครั้งแรกที่จังหวัดนครราชสีมา ในตำแหน่งปลัดอำเภอเมืองนครราชสีมาด้วยกัน คุณแม้น อรจันทร์ ได้ให้ความสนิทสนมแก่ข้าพเจ้ามากถึงกับกินด้วยกันนอนด้วยกันและเที่ยวแตร่ด้วยกันอย่างสนุกสนานเพลิดเพลิน เพราะเวลานั้นยังเป็นโสดอยู่ด้วยกันทั้งคู่ ความสนิทสนมรักใคร่ของเรามีมากขึ้น ข้าพเจ้าเห็นว่าคุณแม้น อรจันทร์ เป็นมิตรที่ดีมีลักษณะครบถ้วนตามคติธรรมทางพุทธศาสนาซึ่งแสดงลักษณะของมิตรดีหรือมิตรแท้ไว้ ๔ ประการคือ มิตรอุปการะ มิตรร่วมทุกข์ร่วมสุข มิตรแนะนำประโยชน์ และมิตรมีความรักใคร่ ซึ่งหามิตรอย่างนี้ได้ยากนัก ข้าพเจ้ารับราชการอยู่ร่วมกับคุณแม้น อรจันทร์ ที่จังหวัดนครราชสีมาได้ประมาณ ๓ ปีเศษแล้วต่างก็แยกย้ายจากกันไป

นอกจากนี้แล้วก็ยังได้รับราชการร่วมกันอีกหลายแห่ง เมื่อ พ.ศ. ๒๔๙๐ – ๒๔๙๓ ข้าพเจ้ารับราชการเป็นนายอำเภอเมืองนครศรีธรรมราช และคุณแม้น อรจันทร์ เป็นข้าหลวงประจำจังหวัดนครศรีธรรมราช กับเมื่อ พ.ศ. ๒๔๘๓ – ๒๔๘๔ ข้าพเจ้ารับราชการเป็นนายตำรวจประจำสถานีตำรวจภูธรอำเภอบ้านโป่ง และคุณแม้น อรจันทร์ เป็นนายอำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี และเมื่อปี พ.ศ. ๒๔๙๙–๒๕๐๕ ข้าพเจ้ารับราชการเป็นนายอำเภอดำเนินสดวก และนายอำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี คุณแม้น อรจันทร์ เป็นผู้ว่าราชการจังหวัดราชบุรี และต่อมาคุณแม้น อรจันทร์ ได้ย้ายไปเป็นผู้ตรวจราชการกระทรวงมหาดไทย

คุณแม้น อรจันทร์ เป็นคนสุภาพเรียบร้อยมีน้ำใจดี โอบอ้อมอารีต่อเพื่อนฝูงและบุคคลทั่วไป มีความเมตตากรุณาเป็นที่ตั้ง เสมือนเกิดมามีพรสวรรค์หรือเสน่ห์ในตัว ใคร ๆ ที่ได้พบเห็นและรู้จักคุณแม้น อรจันทร์ แล้วจะไม่ชอบคุณแม้น อรจันทร์ นั้นหายาก คุณแม้น อรจันทร์ เป็นคนพูดน้อยแต่ทำงานมาก เวลาพูดถ้าชอบใจแล้วจะมีการอมยิ้มนิด ๆ อันเป็นสัญญลักษณ์ของผู้มีน้ำใจดี ทำให้เกิดประทับใจแก่ผู้ที่ได้พบเห็นเป็นอันมาก ระหว่างที่เป็นผู้ว่าราชการจังหวัดหรือข้าหลวงประจำจังหวัดนั้นได้ยึดหลักพรหมวิหารธรรมแห่งองค์สัมมาสัมพุทธเจ้าปฏิบัติในการปกครองบ้านเมือง จึงทำให้เกิดความร่มเย็นเป็นสุขในหมู่ข้าราชการและประชาชนทั่วไป นับว่าเป็นนักปกครองที่ดีสมควรเป็นแบบอย่างแก่นักปกครองทั้งหลาย ใน

ทางส่วนตัวข้าพเจ้า คุณแม้น อรจันทร์ ได้ให้ความอุปการะทั้งส่วนตัวและครอบครัวของข้าพเจ้าเป็นอย่างดีเสมอมา นับว่าเป็นพระคุณอย่างหาที่สุดมิได้ ในการที่คุณแม้น อรจันทร์ ต้องจากไปอย่างไม่มีวันกลับมาเช่นนี้ ทำให้ข้าพเจ้าและครอบครัวมีความอาลัยและเสียใจยิ่ง เพราะต้องสูญเสียคนดีที่รักเคารพอย่างญาติสนิทไปโดยไม่มีวันได้เห็นหน้ากันอีก ข้าพเจ้าจึงขอตั้งสัตย์อธิษฐานว่า ถ้าชาติหน้าภพหน้ามีจริง ขอให้ไปเกิดเป็นญาติสนิทมิตรสหายของคุณแม้น อรจันทร์ตลอดไป

วันพระราชทานเพลิงศพของคุณแม้น อรจันทร์ วันที่ ข้าพเจ้าขออำนาจบุญกุศลและคุณความดีทั้งปวงที่คุณแม้น อรจันทร์ ได้บำเพ็ญมาตลอดชีวิตอันยาวนานและบุญกุศลที่ภริยาและธิดาตลอดจนญาติสนิทมิตรสหายได้บำเพ็ญอุทิศให้ จงเป็นพลังปัจจัยนำดวงวิญญาณอันบริสุทธิ์ของคุณแม้น อรจันทร์ ไปสู่สุคติสวรรค์ในสัมปรายภพโน้นเทอญ

(ร.ต.ท. เรือง สถานานนท์)

อดีตผู้ว่าราชการจังหวัดอ่างทอง

คำไว้อาลัย

ข้าพเจ้ารู้จัก**คุณแม้น อรจันทร์** ตั้งแต่เริ่มศึกษาในคณะรัฐศาสตร์แห่งจุฬาลงกรณ-มหาวิทยาลัย และเราทั้งสองได้อยู่ร่วมกันที่หอวังตลอดมาจนสำเร็จการศึกษา เมื่อสำเร็จการศึกษาแล้ว กระทรวงมหาดไทยได้แต่งตั้งให้คุณแม้นและข้าพเจ้าไปรับราชการที่จังหวัดนครราช-สีมา ในครั้งนั้นยังจัดการปกครองเป็นมณฑลเทศาภิบาลอยู่ ทางการได้จัดให้เราทั้งสองพักอยู่ในอาคารเดียวกันในบริเวณทำเนียบเทศา ฯ การที่เราทั้งสองได้อยู่ร่วมกันเป็นเวลานาน ทำให้เพิ่มความสนิทสนมกันฉันท์ญาติสนิท ต่อมาประมาณปลายปี ๒๔๗๔ คุณแม้นได้รับการแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งนายอำเภอด่านขุนทด ส่วนข้าพเจ้าได้รับแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งนายอำเภอในจังหวัดอื่น เราจึงต้องแยกกัน แม้กระนั้นก็ดีเราทั้งสองก็ได้ติดต่อกันอยู่เสมอ

โดยที่**คุณแม้น อรจันทร์** เป็นผู้ที่มีอัธยาศัยละมุนละม่อมอ่อนโยน ตลอดจนเป็นผู้มีความเมตตากรุณาต่อผู้ร่วมงานและผู้ใต้บังคับบัญชาเป็นอย่างดี จึงทำให้มีผู้เห็นอกเห็นใจรักใคร่นับถือเป็นอันมาก นอกจากนี้ ในการปฏิบัติหน้าที่ก็เป็นที่ทราบโดยทั่วไปแล้วว่า คุณแม้นเป็นผู้รักงาน ปฏิบัติหน้าที่ด้วยความเข้มแข็ง ก้าวหน้า และมีความซื่อสัตย์สุจริตเป็นที่ตั้ง จึงเป็นที่เชื่อถือของผู้บังคับบัญชา ผลดีจึงตอบสนองท่านดังปรากฏในประวัติราชการว่า ได้เลื่อนตำแหน่งขึ้นไปตามลำดับ นับแต่ตำแหน่งนายอำเภอ ปลัดจังหวัด ผู้ว่าราชการจังหวัด จนถึงตำแหน่งผู้ตรวจราชการกระทรวงมหาดไทย อันเป็นตำแหน่งสุดท้ายก่อนเกษียณอายุราชการของท่าน

แม้ว่าคุณแม้นได้ออกจากราชการโดยเกษียณอายุแล้วก็ตาม ก็ได้ติดต่อกับข้าพเจ้าอยู่เสมอ และเคยมาเยี่ยมข้าพเจ้าและมิตรสหายอื่นที่สมาคมข้าราชการบำนาญมหาดไทยด้วย ครั้งสุดท้ายที่ได้พบกันก่อนอนิจกรรมไม่นานนัก ก็รู้สึกว่าท่านยังปกติดีอยู่ ครั้นเมื่อได้ทราบข่าวอนิจกรรมของท่านแล้ว ข้าพเจ้าและภรรยารู้สึกเศร้าสลดใจอย่างสุดซึ้ง และในวันต่อมาข้าพเจ้าและครอบครัวได้เดินทางไปคารวะศพของท่าน และได้แสดงความเสียใจอย่างสุดซึ้งต่อคุณวิจิตรา อรจันทร์ ณ ที่บ้านแม้นจิตร จังหวัดนครปฐมด้วย

ขอให้ดวงวิญญาณของท่านจงไปสู่สุคติในสัมปรายภพเทอญ.

(นายยุทธ จรัณยานนท์)

อดีตผู้ตรวจราชการกระทรวงมหาดไทย

คำไว้อาลัย

ข้าพเจ้าได้ทราบข่าวด้วยความเศร้าสลดใจว่า **คุณแม้น อรจันทร์** อดีตผู้ตรวจราชการกระทรวงมหาดไทยได้ถึงแก่กรรม ข่าวนี้ทำให้ข้าพเจ้าได้รับความกระทบกระเทือนจิตใจอย่างยิ่ง เพราะท่านเคยเป็นผู้บังคับบัญชาที่ข้าพเจ้าอยู่ใต้บังคับบัญชามาถึง ๓ ครั้ง ในครั้งสุดท้ายข้าพเจ้าอยู่ในตำแหน่งนายอำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี ข้าพเจ้าจึงทราบดีว่าท่านเป็นผู้ที่รักภรรยา บุตรและหลาน ๆ อย่างมาก เหตุการณ์ภายในครอบครัวจึงอยู่กันมาด้วยความสงบสุขและเจริญก้าวหน้าทั้งในทางราชการและส่วนตัว ในด้านการปฏิบัติงานท่านเป็นที่รักและไว้วางใจของผู้บังคับบัญชา เป็นที่รักของเพื่อนร่วมงาน ผู้ใต้บังคับบัญชา และโดยเฉพาะอย่างยิ่งท่านเป็นที่รักของประชาชนผู้อยู่ในปกครองด้วย การปฏิบัติงานของท่านถือเป็นแบบฉบับที่ดีของนักปกครองได้คนหนึ่ง คือมีความคิดริเริ่ม การวางแผนงาน การปฏิบัติงาน การติดตามผลงาน และการวิจัยและประเมินผล ท่านเป็นคนพูดน้อยแต่แฝงไว้ซึ่งความเข้มแข็งและเด็ดขาด เมื่อมีความคิดว่าจะทำอะไร หากพิจารณาอย่างรอบคอบเห็นว่าเป็นการถูกต้องแล้ว ท่านจะทำต่อไปอย่างไม่หยุดยั้ง แม้ว่าจะมีอุปสรรคขัดขวาง หรือมีอิทธิพลอะไรเข้ามาแทรกแซงก็ไม่กลัว เพราะท่านถือว่าทำงานด้วยเหตุและผล ไม่ใช่ด้วยอารมณ์ พร้อมทั้งใจซื่อมือสะอาดควบคู่กันไปด้วย ผลงานของท่านในอดีตที่ผ่านมา เป็นเครื่องให้เห็นว่าเป็นคนเก่งและคนดี จึงทำให้การรับราชการของท่านเจริญรุ่งเรืองและก้าวหน้าตลอดมาเป็นลำดับ เมื่อท่านต้องมาถึงแก่กรรมโดยคาดคิดไม่ถึงเช่นนี้ ย่อมทำความเศร้าสลดใจให้กับภรรยา บุตร หลาน ญาติสนิทมิตรที่รักและผู้ที่เคารพนับถือเป็นอย่างยิ่ง หากชาติหน้าฟ้าใหม่มีจริง ข้าพเจ้าขอให้ได้พบท่านในฐานะญาติหรือผู้ใต้บังคับบัญชาอีก และในโอกาสนี้ขอให้ดวงวิญญาณของท่านจงไปสู่สุคติในสัมปรายภพโน้นเทอญ.

สุรวุฒิ บุญญานุสาสน์

อดีตผู้ว่าราชการจังหวัดบุรีรัมย์

คำไว้อาลัย

คุณแม้น อรจันทร์ อดีตผู้ตรวจราชการกระทรวงมหาดไทยกับข้าพเจ้า รู้จักชอบกันครั้งข้าพเจ้าย้ายจากปลัดจังหวัดตรัง มาดำรงตำแหน่งนายอำเภอบ้านโป่ง แทนคุณแม้น อรจันทร์ ซึ่งย้ายจากตำแหน่งนายอำเภอบ้านโป่ง ไปเป็นปลัดจังหวัดนครปฐมสมัยสงครามมหาเอเชียบูรพา เราได้ไปมาติดต่อเพื่อปรึกษาหารือถึงการปฏิบัติงานเกี่ยวกับการประสานงานกับทหารญี่ปุ่นกันอยู่เสมอ ๆ และสมัยดำรงตำแหน่งผู้ว่าราชการจังหวัดก็ได้มีการประชุมตามจังหวัดต่าง ๆ กินอยู่หลับนอนด้วยกันหลายครั้ง ทำให้เกิดความสนิทชิดชอบประดุจดังญาติคนหนึ่ง ทั้งนี้เพราะคุณแม้น อรจันทร์เป็นคนสุภาพเรียบร้อย มีความโอบอ้อมอารีต่อเพื่อนฝูงและมีความเมตตากรุณาต่อผู้ใต้บังคับบัญชาและประชาราษฎรที่อยู่ในเขตปกครองโดยไม่เลือกชั้นวรรณะ โดยยึดหลักพรหมวิหารอันเป็นคุณธรรมของนักปกครองเป็นทางปฏิบัติตลอดชีวิตในราชการ จึงถือว่าเป็นนักปกครองที่ยอดเยี่ยมโดยแท้

ภายหลังจากเกษียณอายุก็ได้สมัครเป็นสมาชิกตลอดชีพของสมาคมข้าราชการบำนาญมหาดไทยทั้ง ๆ ที่มีโรคภัยประจำตัวอยู่ แต่ก็ไม่เว้นในการพบปะสังสรรกับเพื่อนฝูงซึ่งสมาคมข้าราชการบำนาญมหาดไทยจัดขึ้นเป็นครั้งคราว นับว่าเป็นผู้มีสังคหธรรมประจำตัวเป็นอย่างดี

ฉะนั้น เมื่อได้ทราบข่าวจาก ร.ต ท. เรือง สถานานนท์เลขานุการสมาคมเมื่อวันที่ ๑๑ มิถุนายน ๒๕๑๗ ว่าคุณแม้น อรจันทร์ได้ถึงแก่กรรมแล้วที่จังหวัดนครปฐม ทำให้มวลสมาชิกและเพื่อนสนิทมิตรที่รักต่างมีความเสียใจ และอาลัยเป็นอย่างยิ่ง ทางสมาคมข้าราชการบำนาญมหาดไทยจึงได้ให้ ร ต.ท. เรือง สถานานนท์อดีตผู้ว่าราชการจังหวัดอ่างทอง ซึ่งเป็นเลขานุการสมาคม นำพวงหรีดไปเคารพเพื่อเป็นเกียรติแก่ผู้วายชนม์ต่อไป

ความตายเป็นสิ่งที่ทุกคนหลีกเลี่ยงไม่ได้ เพราะมีเกิดก็ต้องมีตาย ชีวิตและสังขารของมนุษย์ย่อมเดินไปสู่จุดสลายตัวทุกวินาที ด้วยเหตุนี้พระพุทธองค์จึงสอนไว้ว่า "อย่าประมาท จงสร้างความดีไว้ ความดีเท่านั้นเป็นของไม่ตาย" นักปราชญ์จึงกล่าวไว้ว่า

ชีวิตปลิดปลงจากร่าง ถมดิน
เป็นเหยื่อมดปลวกกิน แน่แท้
ลาภยศและทรัพย์สิน เปล่าประโยชน์
ความชั่วดีนั้นแล้ อยู่เพียง พสุธา

คุณแม้น อรจันทร์ ได้ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธองค์อย่างเคร่งครัด ในชีวิตของคุณแม้น อรจันทร์ประกอบแต่คุณความดีมาโดยตลอด เริ่มแต่เป็นปลัดอำเภอที่ดี นายอำเภอ ปลัดจังหวัด ผู้ว่าราชการจังหวัด และผู้ตรวจราชการกระทรวง ที่ดีตลอดมาจนครบเกษียณอายุ นับได้ว่าเป็นผู้ **"ไม่ประมาท"** ตามนัยแห่งพุทธพจน์ดังกล่าวไว้แล้วทุกประการ

จึงหวังว่า คุณงามความดีและบุญกุศลที่ คุณแม้น อรจันทร์ ได้บำเพ็ญมาเมื่อครั้งยังมีชีวิตอยู่และอานิสงส์กุศลบุญราศีของภริยาและธิดาตลอดญาติสนิทมิตรที่รักได้อุทิศให้ คงจะเป็นพลวปัจจัยนำดวงวิญญาณของคุณแม้น อรจันทร์ ไปสู่สุคติในสัมปรายภพโดยแน่แท้

(นายพรหม สูตรสุคนธ์)
นายกสมาคมข้าราชการบำนาญมหาดไทย

คำไว้อาลัย

ข้าพเจ้าเริ่มงานหนังสือพิมพ์ท้องถิ่นครั้งแรกที่อำเภอบ้านโป่ง จึงได้สนใจนักปกครองท้องถิ่นในตำแหน่งนายอำเภอของตนเสมอมา เพราะนายอำเภอสมัยก่อนนั้นจะต้องเป็นบุคคลที่ดีมีฝีมือทั้งในด้านประชาชนและการปราบปราม แม้กระทั่งการทูต จึงจะได้รับการนับถือยกย่องจากประชาชนอย่างแท้จริง

ท่าน **"แม้น อรจันทร์"** เป็นอดีตนายอำเภอคนหนึ่งที่สร้างคุณงามความดีไว้อย่างท่วมท้น เมื่อชีวิตท่านได้มาจากโลกนี้ไปแล้ว ข้าพเจ้ายังระลึกถึงคุณงามความดีของท่าน ขอนำข้อเขียนเรื่องจริงเมื่อครั้งอดีต จาก หนังสือพิมพ์ "ชาวบ้านโป่ง" ของข้าพเจ้า ฉบับที่ ๑๐๘ ลงวันที่ ๑๓ มกราคม พ.ศ. ๒๕๐๑ นำมาลงเพื่อระลึกถึงคุณงามความดีในอดีตของท่านเป็นการไว้อาลัย และเพื่อเป็นเกียรติแด่ **ท่านแม้น อรจันทร์** ผู้ล่วงลับ ในหนังสือพระราชทานเพลิงศพวันนี้อีกครั้งหนึ่ง

หากจะมีการรื้อฟื้นคุณงามความดีของบุคคลทั่ว ๆ ไป ที่ตั้งจิตตั้งใจทำงานด้วยการเสียสละเพื่อประโยชน์ของสังคมด้วยกันแล้ว คงจะข้ามไปได้ยาก สำหรับอดีตนายอำเภอบ้านโป่ง **"ท่านแม้น อรจันทร์"** และอดีตผู้ว่าราชการจังหวัดราชบุรี ผู้ตรวจราชการกระทรวงมหาดไทย

แม้นเรือนร่างของเขาจะเล็ก มีหนวดเป็นเส้นเหมือนแปรงคล้าย ๆ ญี่ปุ่น (ฮิเดอิโตโจ) แต่การปฏิบัติงานของเขากับตรงกันข้ามกับเรือนร่างราวฟ้ากับดิน วีรกรรมอันงามเด่นที่ใคร ๆ จะลืมเขาไม่ได้ คือ **การต่อสู้เพื่อความเป็นไทยของคนไทย**

ข้าพเจ้ากล่าวมาถึงแค่นี้ คิดว่าพี่น้องชาวบ้านโป่งและชาวไทยทั่วประเทศ พอจะหลับตาเห็นภาพอันขนพองสยองเกล้าในสมัย พ.ศ. ๒๔๘๗ ได้อย่างแจ่มชัดกระมังว่า **"ท่านแม้น อรจันทร์"** ผู้เปรียบเหมือนแกะ ในฝูงสุนัขป่าขณะนั้น ได้ใช้ความสามารถเด็ดเดี่ยว และทรหดบึกบึนเพียงใด ในการหยุดยั้งการต่อสู้ของ **"ไอ้ยุ่น"** เสือเตี้ยแห่งโตกิโอผู้เมาอำนาจอย่างบ้าคลั่งในสมัยนั้นให้สดุดหยุดลงอย่างชงัด ?

เสียงปืนกลปืนเล็กยาวและปืนพกของทั้งสองฝ่ายกระหน่ำยิงกันดังสายฝน **"ท่านแม้น อรจันทร์"** นายอำเภอใจเพชรของเราบุกตลุยฝ่ากระสุนเหล็กเหล่านั้น **เข้าไปห้ามทัพได้ด้วยความเสียสละอย่างยอดเยี่ยม** เพราะขณะหน้าสิ่วหน้าขวานที่ทั้งสองฝ่ายมุ่งเผด็จศึกซึ่งกันและกันยังจะมีใครถี่ถ้วน หูดีฟังคนสั่งกันถนัด ? หูของทุกคน ใจของทุกคนเต้นควบไปกับหัวใจที่สูบฉีดอย่างแรงกล้า และสิ่งต้องการในขณะนั้นเหมือนกันทุกฝ่ายคือ **"ฆ่า"** ? **ฆ่ามัน** ให้หมด ?....

แต่....เดชะบุญคุณพระคุ้มครอง **จากท่ามกลางห่ากระสุนเหล็ก**อันมีนายพลทหารญี่ปุ่นฝ่ายหนึ่ง ซึ่งมุ่งหน้าจากค่ายกาญจนบุรี กับฝ่าย **ท่านแม้น อรจันทร์** ได้มุ่งหน้าเข้าห้ามทัพของตนนั้น **ปรากฏว่านายทหารญี่ปุ่นตายหมด** คงรอดมาได้อย่างอัศจรรย์ คือ **ท่านแม้น อรจันทร์** นายอำเภอใจเพ็ชรของเราเพียงคนเดียว

วีรกรรมในครั้งกระนั้น ยังคงฝังสนิทแนบแน่นประทับอยู่ในความทรงจำของประชาชนชาวบ้านโป่ง และชาวไทยทั่วประเทศตราบกระทั่งบัจจุบัน และจะฝังแน่นตลอดไปโดยไม่มีวันเสื่อมคลาย

ท่านผู้อ่านที่รัก ข้าพเจ้ายังจำคำพูดตอนหนึ่งของท่านนายอำเภอใจเพชรผู้นี้ในครั้งกระนั้นได้อย่างแม่นยำ กล่าวว่า

"จงวางเหตุผลในอารมณ์ ด้วยความพินิจพิจารณาอย่างสุขุมรอบคอบ การทำงาน

ด้วยอารมณ์แรงร้อนนั้นเป็นผลร้ายสท้อนแก่วงงาน จึงต้องหนักแน่นและพร้อมที่จะอโหสิให้แก่ชนทุกชั้นและทุกเผ่าพันธ์ กับต้องอ่อนโยนทุกขณะเมื่อเหตุการณ์เฉพาะหน้ากลับสู่ขั้นตึงเครียด" ด้วยอุดมคติของท่านนายอำเภอใจเพชรผู้นี้มีเสมอต้นเสมอปลายนี่เอง จึงส่งผลให้ท่านได้ก้าวไปสู่ตำแหน่งผู้ว่าราชการจังหวัดที่อยู่ในอันดับหนึ่ง และจนกระทั่งเลื่อนขึ้นเป็นผู้ตรวจราชการกระ-ทรวงมหาดไทย และเป็นดาวดวงหนึ่งที่จรัสแสงเจิดจ้าอยู่ในกระทรวงมหาดไทยตราบกระทั่งครบเกษียณอายุราชการ

ท่านผู้อ่านที่รัก "บุคคลที่ทำดีสักเล็กน้อยแล้วตะโกนร้องหาผลที่จะได้จากความดีนั้นเป็นการกระทำความดีเพราะเป็นทาสของความอยาก อย่างไรเสียก็ไม่ได้ผลดีเท่าการกระทำโดยใจจริง" บุรุษที่กล้าใช้ชีวิตของตนเป็นเดิมพันไม่กู่ก้องตะโกนโหวกเหวก เพราะเป็นทาสของความยากดังกล่าวนี้ในปัจจุบันข้าพเจ้ายังหาไม่พบ ดังนั้น **"ท่านแม้น อรจันทร์"** จึงนับว่าเป็นยอดบุรุษอีกคนหนึ่งที่ควรจักเป็นแบบฉบับให้กับ**นายอำเภอรุ่นหลัง ๆ** และเป็นตัวอย่างของนัก-ปกครองที่ดี ได้มีโอกาสเจริญรอยตามซึ่งคิดว่า นายอำเภอบางคนที่ท้อถอยมาแต่ต้น จะได้เกิดความมุมานะสร้างตนสร้างตำแหน่งงานเป็นเกียรติประวัติแก่เขา อย่างน้อยก่อนจะพ้นจากราชการก็ขอให้ได้มีเกียรติประวัติงาม ๆ บางทีจะเป็นพลังยึดเหนี่ยวเพื่อประทับความทรงจำสำหรับชีวิตหนึ่งที่ได้มีโอกาสเกิดมาเป็นผู้ปกครองของคน

"การที่คนอื่นเขาสูงกว่าเราได้ ไม่ใช่เพราะเขาสูงกว่าเราจริง ๆ แต่เป็นเพราะเราคุกเข่าให้ตัวของเราเตี้ยลงเอง ถ้าเรามีกำลังใจที่จะยืนตัวตรงเหมือนเขา แน่นอนที่สุด**เราก็จะสูงเท่าเขา"** ข้าพเจ้าจึงขอขนานนามของ **"ท่านแม้น อรจันทร์"** เป็น **"นายอำเภอใจเพชรที่ประชาชนยังไม่ลืม"**

นอกเหนือจากนี้ ข้าพเจ้าใคร่จะขอบันทึกไว้ถึงเรื่องภายในครอบครัวท่านมีอัธยาศัยดีต่อทุกคน ประกอบกับท่านมีศรีภรรยาคู่ชีวิตที่ดีด้วย คือ **"คุณนายวิจิตรา อรจันทร์"** ท่านจึงรักครอบครัวรักเกียรติ ชอบช่วยเหลือคนยากคนจน เพราะความดีอารีย์อารอบของครอบครัวนี้

แม้ท่านจะครบเกษียณอายุราชการไปแล้ว กิจการ**ธนาคารนครหลวงไทย จำกัด สาขาที่รับผิดชอบอยู่จึงมีแต่ความเจริญรุ่งเรืองตลอดมา**

แม้กระทั่งลูก ๆ ของท่านไม่ว่าจะเป็นบุตรีหรือบุตรเขย ใคร ๆ ก็ย่อมทราบว่าทุกคนเป็นผู้ตั้งตัวประพฤติตนดีอารีย์อารอบเช่นเดียวกัน ทั้งนี้ก็คงสืบเนื่องมาจากท่านได้ทำตนเป็นตัวอย่างที่ดีไว้นั่นเอง เมื่อท่าน **"แม้น อรจันทร์"** ได้มาจากโลกนี้ไปตามสภาพของสังขารแล้ว บุคคลในครอบครัวจึงโศกเศร้าเสียใจอย่างยิ่ง แม้ข้าพเจ้าและประชาชนทั่วไป ก็พลอยเสียดายและอาลัยเป็นอย่างยิ่ง **คนดีอยู่ที่ไหน** ยามจาก**ใคร ๆ ก็เสียดาย** เป็นเรื่องธรรมดาของโลกเป็นเช่นนี้ ท่าน "แม้น อรจันทร์" เป็นคนดีของครอบครัว เป็นคนดีของประเทศชาติและประ-ชาชน เมื่อล่วงลับไปเช่นนี้ มิใช่ว่าจะขาดคนดีของครอบครัวอย่างเดียวก็หาไม่ แม้ประเทศชาติและประชาชน ก็ขาดคนดีไปด้วยเหมือนกัน ใคร ๆ ยังต้องระลึกถึงอดีต **นายอำเภอใจเพชร** ของเขาผู้นี้ไปอีกนานแสนนาน

คุณงามความดีเท่านั้นที่เป็นสิ่งไม่ตาย และเป็นอมตะอยู่ตลอดกาล ข้าพเจ้าจึงหวังว่าดวงวิญญาณอันบริสุทธิ์ของท่าน **"แม้น อรจันทร์"** คงจะต้องล่องลอยไปสู่สุคติโลกสวรรค์อย่างแน่นอน.

(เฉลียว จงเจริญ)

นายกสมาคมนักหนังสือพิมพ์ภูมิภาคแห่งประเทศไทย

(สน. พท.)

คำไว้อาลัย

ดิฉันได้ทราบกำหนดวันพระราชทานเพลิง คุณแม้นทำให้ระลึกถึงขึ้นว่า เมื่อทราบข่าวถึงอนิจกรรม ดิฉันได้ไปกราบเยี่ยมศพที่บ้านนครปฐมครั้งหนึ่งแล้วก็ไม่ได้ไปอีกเลย บัดนี้ทราบกำหนดพระราชทานเพลิง จึงทำให้ระลึกถึงความชอบพอกันแต่ครั้งเก่าก่อน

ระหว่างที่คุณพระนิกรบดีกับคุณแม้นร่วมรับราชการด้วยกันที่ราชบุรี ดิฉันพูดได้ว่าดิฉันสนิทสนมยิ่งกว่าครอบครัวนายอำเภอคนอื่น ๆ คุณพระพูดเสมอว่า คุณแม้นทำราชการร่วมกันด้วยความฉลาดรอบคอบ และซื่อสัตย์สุจริต จึงรู้สึกเบาใจ สบายใจสำหรับนายอำเภอบ้านโป่งเป็นอย่างยิ่ง ในวันหยุดราชการคราวใดที่เราไปเที่ยวบ้านโป่ง ได้พูดคุยกับพ่อค้าคนใดก็ต้องได้ฟังคำยกย่องสรรเสริญถึงนายอำเภอคนนี้ว่า ดีจริง ๆ ดีทั้งความประพฤติส่วนตัวและตรงไปตรงมาในหน้าที่ราชการ

ดิฉันเว้นจะกล่าวถึงด้วยความปลื้มใจไม่ได้ในอัธยาศัยของคุณแม้นที่มีต่อคุณพระ คุณแม้นรักใคร่นับถือคุณพระเสมอต้นเสมอปลายตลอดมา แม้แต่เมื่อคุณพระออกจากราชการแล้ว ทุกวันปีใหม่เราจะได้พบคุณแม้นมาเยี่ยมและอวยพร ตลอดจนคราวใดเมื่อทราบว่าคุณพระเจ็บป่วย คุณแม้นกับคุณวิจิตราก็ยังพากันมาเยี่ยม และครั้งสุดท้ายระหว่างที่อยู่โรงพยาบาลรามาธิบดี ทั้งที่คุณแม้นมีโรคหัวใจประจำอยู่ร่างกายไม่แข็งแรง ก็ยังอุตส่าห์ไปเยี่ยมอีก นี่คือน้ำใจที่ดิฉันเล็งเห็นถึงความรักใคร่ นับถือที่คุณแม้นมอบให้คุณพระ

คุณแม้นไม่มีบาป ทำราชการด้วยความซื่อสัตย์เที่ยงตรงโอบอ้อมอารี แม้ความประพฤติต่อครอบครัวหรือเพื่อนฝูงทั่ว ๆ ไปก็ไม่มีข้อตำหนิแม้แต่น้อย ส่วนคุณวิจิตราก็ได้ทำหน้าที่ตอบสนองอย่างดีงามสมเกียรติทุกประการ ซึ่งดิฉันมั่นใจว่าดวงวิญญาณของคุณแม้น อรจันทร์ ได้ไปสู่สุคติภพอย่างแน่นอน

ด้วยความรักและนับถือ

เผื่อน นิกรบดี

(เผื่อน นิกรบดี)

ผมได้ทราบข่าวจากหนังสือพิมพ์เมื่อวานนี้ว่า คุณนายได้สูญเสียคุณแม้น อรจันทร์ มิตรที่เคารพ และนับถือ ของผมไปเสียแล้ว ผมขอแสดงความเสียใจอย่างสุดซึ้งมา ณ ที่นี้ด้วย

ขอได้รับความเคารพและนับถือจากผม

ชุณห์ ปิ่ณฑานนท์

ขอแสดงความเสียใจในมรณะกรรมของคุณแม้น อันเป็นที่นับถือของผม อย่างสุดซึ้ง ผมคงจะมาร่วมงานไม่ได้ ยังอยู่ระหว่างพักฟื้น

ศิริ สุวรรณศิริ

ขอแสดงความเสียใจอย่างสุดซึ้ง

แมน นวลละออ

ขอแสดงความเสียใจอย่างยิ่ง ในมรณะกรรมของคุณแม้น อรจันทร์

พร้อม ลุลิตานนท์

ขอแสดงความเศร้าสลดใจในอนิจกรรมของคุณแม้น อรจันทร์

ประเสริฐ–ละไม กาญจนดุล

ขอแสดงความเสียใจอย่างยิ่งในการที่คุณอาว์ที่เคารพได้จากกระผมไป

กฤษณะ

รู้สึกเสียใจเป็นอย่างยิ่งที่ได้ทราบถึงการสูญเสียบิดาของคุณมัทนา ต้องขออภัยที่ไม่สามารถแสดงความเสียใจด้วยตัวเองได้

สุนทร สิงหะ–จันทรทัตถ์ สถีรศิลปิน

คุณหลวงและดิฉันขอร่วมความเศร้าสลดอย่างยิ่งในการถึงอนิจกรรมของคุณแม้น

ระรวย อรรถวิภาคไพศาลย์

ขอแสดงความเสียใจเป็นอย่างยิ่งที่ได้ทราบถึงการสูญเสียบิดาของคุณมัทนา

วิรัช ล้อมพงษ์

ขอแสดงความสลดใจในการมรณะกรรมของพี่แม้น ขอดวงวิญญาณอันบริสุทธิ์ จงสู่สุคติภพ

ยุทธ-สวรรค์ทอง หนุนภักดี

ขอแสดงความเสียใจอย่างยิ่ง

วัฒน์ ยุพิน ลีละพันธุ์

ขอแสดงความเสียใจอย่างสุดซึ้งในมรณะกรรมของคุณแม้น

ขุนรัฐวุฒิวิจารณ์

ขอแสดงความเสียใจ อย่างสุดซึ้งในการจากไปของคุณแม้น

จำเริญ-ปรุง

ขอแสดงความเสียใจอย่างยิ่งในมรณะกรรมของคุณแม้น อรจันทร์

พวงรัตน์ ยุติรัตนารักษ์

คำไว้อาลัย

กราบเท้าคุณพ่อสุดที่รักของลูก

วันที่ ๑๑ มิถุนายน ๒๕๑๗ เป็นวันที่ลูกได้รับความสูญเสียครั้งยิ่งใหญ่ที่สุดในชีวิต

วันนั้นเป็นวันอังคาร ๙ โมงเช้า ลูกกำลังนั่งตรวจคนไข้อยู่ที่ห้องตรวจโรคโรงพยาบาลกระบี่ พยาบาลมาบอกว่ามีโทรศัพท์ทางไกลมาจากนครปฐม ลูกรีบไปรับโทรศัพท์ทันที ใจลูกไม่สบาย ทั้งเป็นห่วงคุณพ่อคุณแม่อยู่แล้ว คุณแม่โทรศัพท์มาบอกว่า คุณพ่อเสีย ๆ แล้วเมื่อตอนเช้า ลูกไม่เชื่อหูตนเอง ลูกแทบเสียสติ ลูกร้องไห้โฮที่ปั๊มน้ำมันนั้น ได้แต่โธ่ โธ่คุณพ่อของลูก คุณพ่อของลูก ลูกงงงันทำอะไรไม่ถูก ลูกเพิ่งจากคุณพ่อไปจังหวัดกระบี่เมื่ออาทิตย์ที่แล้วนี่เอง คุณพ่อยังช่วยลูกจัดของ ห่อของที่จะนำไปใช้ที่กระบี่ คุณพ่อยังให้ของลูกบอกให้เอาไปใช้รับแขกผู้ใหญ่ คุณพ่อนั่งห่อของนั้นอย่างประณีตด้วยมือของคุณพ่อเอง ลูกไม่คิดเลยว่านั่นเป็นครั้งสุดท้าย ที่จะได้รับของจากมือของคุณพ่อเอง เพราะเมื่ออาทิตย์ที่แล้วประมาณตี ๕ ลูกเดินทางกลับจังหวัดกระบี่ คุณพ่อยังตื่นมาส่งลูกจนถึงที่รถ ลูกไม่ทราบเลยว่า วันนั้นเป็นวันที่ลูกเห็นหน้าคุณพ่อเป็นครั้งสุดท้าย

หลังจากพูดโทรศัพท์ซึ่งต้องออกไปพูดที่ปั๊มน้ำมันแล้ว ลูกก็ขับรถไปบอกหมอเสนาะสามีของลูกขณะนั้นกำลังอยู่ในห้องผ่าตัด หลังจากรอให้หมอเสนาะเสร็จจากการผ่าตัดแล้วประมาณ ๑๐ โมงเช้า ลูก,หมอและลูกเป็ลรีบเดินทางจากจังหวัดกระบี่มานครปฐมทันที โดยหมอเป็นคนขับรถเองตลอดทาง ลูกไม่อยากให้เป็นความจริง แม้ว่าคุณพ่อจะมีโรคหัวใจประจำตัวอยู่ เมื่อคุณแม่โทรศัพท์ไป ลูกก็นึกแต่เพียงว่าคุณพ่อคงจะเพียงเจ็บป่วยเท่านั้นขอให้เป็นอย่างนั้น ลูกยังมีโอกาสทดแทนพระคุณของคุณพ่อเหมือนเมื่อครั้งก่อน เมื่อคุณ

พ่อเป็นโรคเส้นเลือดหัวใจอุดตันครั้งแรกเมื่อ ๕ ปีที่แล้ว เข้ารักษาที่โรงพยาบาลยาสูบ โดยคุณหมอนิกิตเป็นผู้ดูแลรักษา ขณะนั้นลูกยังอยู่โรงพยาบาลราชบุรี ลูกได้ลางานไปดูแลคุณพ่อ แต่ครั้งนี้คุณพ่อจากไปอย่างสงบเงียบ โดยลูกไม่มีโอกาสได้ทดแทนพระคุณ ๆ พ่อให้สมกับลูกได้เรียนแพทย์จนจบมาเลย

เมื่อลูกมาถึงบ้านนครปฐมใกล้เวลา ๒๔.๐๐ น. ของวันที่ ๑๑ มิถุนายน ลูกใจแทบขาดคุณแม่พาลูกไปกราบเท้าคุณพ่อในห้องนอน คุณพ่อนอนสงบเงียบเหมือนเวลาคุณพ่อนอนหลับ ไม่น่าเป็นความจริง ลูกสุดแสนจะเสียใจ เสียดายคุณพ่ออย่างบอกไม่ถูก นึกโทษตัวเองไม่ควรจากคุณพ่อไปไกลถึงกระบี่เลย แต่นึกไปอีกที แม้ลูกจะอยู่กับคุณพ่อตลอดเวลาลูกก็ไม่มีโอกาสช่วยคุณพ่อได้ เพราะโรคหัวใจอาจมีอาการอย่างที่คุณพ่อประสบ ซึ่งเป็นการจากไปอย่างกระทันหันและสงบเงียบ ไม่ได้รับความทรมานเจ็บปวดอะไรเลย ใคร ๆ ก็กล่าวว่าคุณพ่อทำบุญไว้มาก จึงจากไปอย่างสบายเช่นนี้

ครั้งหนึ่งที่ลูกภูมิใจว่า ลูกได้ตอบแทนพระคุณของคุณพ่อสมความตั้งใจที่เรียนแพทย์มา ครั้งนั้นคุณพ่อท้องเดิน แต่ก็ไม่บอกใคร คุณพ่อเป็นเบาหวานอยู่แล้ว คุณพ่อรับประทานยาแก้เบาหวานมากเกินไป จนกระทั่งน้ำตาลในเลือดต่ำมาก ครั้งแรกคุณพ่อมีอาการมึนงงแต่ยังไปทำงานที่ธนาคารสามพรานซึ่งคุณพ่อเป็นผู้จัดการ คุณพ่อไปกับคนขับรถ คนรถเล่าว่าคุณพ่อพูดจาเลอะเลือนไม่รู้เรื่องเหมือนคนวิกลจริตสมุห์บัญชีจึงขอให้คุณพ่อกลับบ้าน คนขับรถได้พาคุณพ่อมาส่ง เมื่อถึงบ้านคุณแม่ได้เล่าว่า คุณพ่อเพ้อคลั่งและจวนจะสิ้นสติ คุณแม่ได้ให้คนรถนำรถไปรับลูกที่จังหวัดราชบุรีด่วน ตอนนั้นเวลาประมาณ ๑ ทุ่ม ลูกได้พบคุณพ่อนอนหมดสติแล้ว มีคุณแม่และน้อง ๆ นั่งเฝ้าอยู่ ลูกได้ปรึกษากับคุณหมอเสนาะสามี ว่าอาการของคุณพ่อน่าจะเป็นเพราะน้ำตาลในเส้นเลือดต่ำ ลูกทั้งสองจึงช่วยกันอย่างรีบด่วน ให้กลูโคสทางเส้นเลือดและให้น้ำเกลือ สักพักเดียวคุณพ่อก็รู้สึกตัวปกติ เป็นความดีใจและภาคภูมิใจอย่างสูงสุดในชีวิตการเป็นหมอของลูกที่ลูกได้ช่วยชีวิตของคุณพ่อไว้ได้ในครั้งนั้น ลูกคิดว่าลูก

เรียนแพทย์มาคุ้มค่าแล้ว เมื่อลูกย้ายไปรับราชการที่โรงพยาบาลจังหวัดนครราชสีมา ลูกได้บุตรชายคนแรกที่จังหวัดนครราชสีมา เป็นหลานชายคนแรกของคุณพ่อ คุณพ่อคุณแม่ได้รีบเดินทางไปจังหวัดนครราชสีมาทันที ลูกนอนพักฟื้นอยู่โรงพยาบาลราชสีมา เช้าขึ้นคุณพ่อตื่นแต่เช้าไปนั่งเฝ้าลูกทั้งวัน ลูกต้องการสิ่งใดหรือขาดเหลืออะไร คุณพ่อจะจัดหาให้ลูกทุกอย่างเมื่อหลานอายุได้ ๑๐ วัน ก็มาอยู่กับคุณพ่อที่บ้านแสงมุกดา กรุงเทพ ฯ คุณพ่อเฝ้าดูแลเลี้ยงหลาน ขณะนั้นคุณพ่อเป็นผู้ตรวจราชการกระทรวงมหาดไทย เมื่อเวลาลูกมีธุระไปไหน คุณพ่อจะดูแลหลาน นั่งเฝ้าหลานไม่ยอมให้อยู่กับเด็กตามลำพัง เหมือนเมื่อครั้งลูกยังเล็ก ๆ กลางคืนคุณพ่อจะให้นอนด้วย และตื่นขึ้นให้นมเอง เมื่อหลานโตพอเข้าโรงเรียนได้ คุณพ่อส่งเสียให้เรียนมาตลอด ออกค่าเล่าเรียนให้ ตั้งแต่ชั้นอนุบาลจนถึงอยู่ประจำโรงเรียนกรุงเทพคริสเตียน ก่อนหน้าประมาณ ๒–๓ เดือนก่อนเสียชีวิต คุณพ่อได้สั่งให้คุณแม่ให้มอบเงินรายได้บางส่วนของคุณพ่อ มอบให้หลานไก่ไว้เป็นค่าเล่าเรียนอีก แม้กระทั่งนาฬิกาโรเล็คเรือนทองพร้อมด้วยสายทอง สายสร้อยทองเลี่ยมพระ ๒ พวงใหญ่ แหวนและอื่น ๆ ให้หลานเมื่อโตในภายหน้า ก่อนหน้าคุณพ่อเสียชีวิต คุณพ่อยังไปส่งหลานเข้าโรงเรียนเป็นประจำ ไปเสียค่าเล่าเรียนเดินไปส่งหลานถึงชั้น ๓ คุณพ่อจะรอคอยกำหนดวันที่จะไปรับหลานจากโรงเรียนประจำกลับบ้าน ด้วยความรักของคุณพ่อของลูก มีกับหลานมากมายสุดที่จะพรรณนา หลาน ๆ ทุกคนจะได้รับความปราณีจากคุณพ่อโดยทั่วกัน

คุณพ่อเป็นผู้รู้จักค่าของเงิน ใช้จ่ายประหยัดถี่ถ้วน ของ ๆ คุณพ่อจะเก็บอย่างเป็นระเบียบเรียบร้อย ของชำรุดเสียหายคุณพ่อจะเก็บมาซ่อมแซมให้ใช้การได้ บางครั้งกลายเป็นของใหม่บางครั้งจะประดิษฐ์ของใช้ด้วยตนเองแล้วส่งไปให้ลูก ๆ คุณพ่อมีห้องทำงานของคุณพ่อเองเรียกว่าห้องพัศดุ คุณพ่อจะใช้เวลาว่างของคุณพ่ออยู่ในห้องนี้เป็นส่วนใหญ่ ของใช้ของคุณพ่อทุกอย่างจะใช้จนเสียใช้การไม่ได้แล้วจริง ๆ คุณพ่อเป็นคนถี่ถ้วนและรู้จักค่าของเงิน ไม่ชอบให้ใครใช้จ่ายฟุ่มเฟือยโดยไม่จำเป็นหรือซื้อหาสุรุ่ยสุร่าย แต่คุณพ่อไม่ใช่คนตระหนี่ คุณพ่อทำบุญกุศลมากมายโดยไม่เสียดาย ญาติพี่น้องของคุณพ่อหรือของคุณแม่ต้องการขอความ

ช่วยเหลือ คุณพ่อจะช่วยเหลือเอื้อเฟื้อไม่เลือกว่าญาติฝ่ายใด กับลูก ๆ ถึงแม้ได้จบการศึกษาและแยกครอบครัวแล้ว คุณพ่อก็ยังให้อยู่เสมอ

คุณพ่อเป็นผู้สนใจและเอาใจใส่ผู้อื่น กับคุณแม่กับลูกหลานหรือลูกเขยคนใด เมื่อถึงวันเกิด คุณพ่อจะมีของขวัญไว้ให้พร้อมทั้งเขียนบัตรอวยพรให้ด้วยตนเอง เมื่อมีใครเจ็บป่วยในบ้าน คุณพ่อจะดูแลให้นำพาไปหาหมอ คอยถามอาการ แม้ลูกเองซึ่งเป็นหมอ เมื่อเจ็บป่วยคุณพ่อจะคอยถามอาการด้วยความห่วงใย ความเมตตาปราณีของคุณพ่อเผื่อแผ่ไปถึงกระทั่งสัตว์เลี้ยงในบ้าน คุณพ่อจะให้อาหารสัตว์ ให้ยาด้วยตนเอง เมื่อคราวเลี้ยงนกยูงไว้ คุณพ่อให้อาหารนกยูงด้วยตนเอง จนกระทั่งเคยถูกนกยูงตีที่หน้าเป็นแผลต้องเย็บถึง ๒ ครั้ง

เมื่อคุณพ่อเป็นข้าหลวงประจำจังหวัดนครศรีธรรมราช ในปีแรกที่ลูกเข้ามาอยู่ในกรุงเทพ ฯ ลูกไม่ชอบโรงเรียนนั้นและร้องไห้ขอให้คุณพ่อรับลูกกลับไปอยู่บ้าน คุณพ่อสงสารและใจอ่อนกับลูก ยอมให้ลูกกลับไปอยู่บ้าน ปีต่อมาจึงได้นำลูกไปเข้าประจำโรงเรียนมาแตร์เดอีวิทยาลัย ซึ่งลูกอยู่ได้อย่างสบายจนจบชั้นมัธยม ขณะที่ลูกอยู่ประจำ เวลาคุณพ่อเข้ามาอบรมหรือประชุมในกรุงเทพ ฯ คุณพ่อไปเยี่ยมลูก เห็นลูกร้องไห้คิดถึงบ้าน คุณพ่อก็รับลูกออกไปค้างด้วยที่โรงเรียนการปกครอง ทั้ง ๆ ที่เขาไม่มีที่พักสำหรับครอบครัว แต่คุณพ่อก็ให้นอนกับคุณพ่อ คุณพ่อมีนิสัยขี้เกรงใจคนและรักหนังสือเป็นชีวิตจิตใจ ซึ่งนิสัยอันนี้ได้ถ่ายทอดมาจนถึงหลานไก่หลานชายคนโตของคุณพ่อ ที่คุณพ่อเลี้ยงมาด้วยมือเองตั้งแต่แรกเกิด และหลานคนนี้ใกล้ชิดกับคุณพ่อมากที่สุด

คุณพ่อสนใจในการศึกษาของลูกเป็นอย่างยิ่ง ถ้าลูกสอบได้ที่ดี เปอร์เซนต์ดี คุณพ่อจะยิ้มย่องดีใจ ลูกยังจำได้วันที่ลูกรับปริญญาแพทย์ศาสตร์บัณฑิตที่หอประชุมโรงพยาบาลศิริราช เมื่อ พ.ศ. ๒๕๐๒ คุณพ่อเข้าไปนั่งอยู่ตั้งแต่บ่ายโมงจนถึงเวลาเย็นเกือบค่ำ เพื่อเฝ้าดูลูกรับพระราชทานปริญญาบัตรจากพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทั้ง ๆ ขณะนั้นคุณพ่อกำลังเป็นไข้หวัด มีไข้และไอตลอดเวลา อากาศในหอประชุมก็แสนจะร้อนอบอ้าว คุณพ่อก็ยังยิ้มแจ่มใส

ดีใจในความสำเร็จของลูก วันที่ลูกแต่งงานคุณพ่อก็เหน็ดเหนื่อย เตรียมงานทุกอย่างด้วยตัวของคุณพ่อเอง หลังแต่งงานแล้วย้ายติดตามสามีของลูกซึ่งย้ายไปเป็นแพทย์ประจำอยู่โรงพยาบาลนครราชสีมา คุณพ่อก็จัดของห่อของทุกอย่างให้ลูก ติดตามไปส่งลูกจนถึงบ้านที่โคราชพร้อมกับคุณแม่ ช่วยจัดของจัดบ้านทุกอย่างด้วยตัวของคุณพ่อเอง เพราะคุณพ่อเป็นผู้ที่ขยันและนิ่งเฉยดูดายไม่ได้ ซึ่งบางครั้งก็ขัดกับสุขภาพของคุณพ่อซึ่งเป็นโรคหัวใจ โดยเฉพาะภาระกิจใด ๆ ที่เป็นของลูก ๆ คุณพ่อทำด้วยความเต็มใจโดยไม่เห็นแก่ความเหนื่อยยาก เมื่อลูกย้ายจากโคราชมาอยู่ราชบุรี คุณพ่อก็เก็บของจัดของให้ลูกอีกอย่างเคย

ครั้งสุดท้ายที่ลูกย้ายจากราชบุรีมาอยู่โรงพยาบาลกระบี่ ระยะนี้สุขภาพของคุณพ่อทรุดโทรมลงมาก เนื่องจากคุณพ่อเป็นโรคเบาหวานและมีโรคหลอดเลือดหัวใจแทรกด้วย คุณพ่อก็ยังไปเก็บของห่อของให้ลูกที่บ้านราชบุรี แทบจะกล่าวได้ว่าของทุกชิ้นทุกสิ่งคุณพ่อเก็บและห่อให้ลูกด้วยมือของคุณพ่อเอง ตั้งแต่ของเล็กจนถึงของใหญ่ เพราะความรักลูกไม่อยากเห็นลูกลำบาก ซึ่งลูกซาบซึ้งในพระคุณของคุณพ่อไม่มีวันลืม คุณพ่อไม่อยากให้ลูกย้ายไปไกลถึงกระบี่ ลูกเองก็ไม่อยากจากคุณพ่อไปไกลอย่างนั้น เพราะคุณพ่อคุณแม่ก็อายุมากและสุขภาพของคุณพ่อระยะหลังนี้ก็ไม่สู้ดีนัก แต่ลูกก็จำใจต้องจากคุณพ่อไป เพราะสามีของลูกย้ายไปเป็นผู้อำนวยการโรงพยาบาลกระบี่ ซึ่งเป็นความก้าวหน้าทางราชการของสามี ลูกซึ่งเป็นภรรยาก็จำเป็นต้องย้ายติดตามไป ทั้งคุณพ่อและคุณแม่ก็เห็นชอบด้วยว่า ลูกควรจะย้ายตามไปด้วยกัน ทั้ง ๆ ที่คุณพ่อและคุณแม่ก็ไม่อยากให้ลูกไป ถ้าลูกทราบว่าการย้ายไปครั้งนี้ของลูก ต้องสูญเสียคุณพ่อไป ลูกก็จะไม่ไปเป็นแน่ เมื่อลูกย้ายไปจังหวัดกระบี่คุณพ่อก็ได้ติดตามไปส่งลูกอีกเช่นเคย และช่วยรื้อของจัดบ้านจัดทุกสิ่งทุกอย่างโดยไม่เห็นแก่เหน็ดเหนื่อย ลูกไปอยู่กระบี่ได้เพียง ๒ เดือน คุณพ่อก็ไปเยี่ยมลูกถึง ๒ ครั้ง ทั้ง ๆ ที่ระยะทางไกลเกือบหนึ่งพันกิโลเมตร แล้วลูกก็สูญเสียคุณพ่อไปหลังจากลูกไปอยู่ได้เพียง ๒ เดือน

คุณพ่อของลูกเป็นข้าราชการที่มีความซื่อสัตย์สุจริตเป็นอย่างยิ่ง และยึดมั่นในธรรมะตลอดมา คุณพ่อจะสอนลูกอยู่เสมอว่า "ธรรมย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม" ตลอดชีวิตการรับ

ราชการของคุณพ่อไม่เคยมีเรื่องมัวหมองด่างพร้อยเลย ลูกภูมิใจที่เกิดมาเป็นลูกของคุณพ่อ ระหว่างลูกรับราชการอยู่ที่จังหวัดราชบุรี ซึ่งคุณพ่อเคยเป็นผู้ว่าราชการจังหวัดอยู่ถึง ๒ สมัย ลูกได้ยินคำสรรเสริญยกย่องชมเชยที่ชาวราชบุรีกล่าวขวัญถึงคุณพ่อ ซึ่งทำให้ลูกมีความภาคภูมิใจในคุณพ่อเป็นอย่างยิ่ง เมื่อมีใครแนะนำลูกว่า **"นี่ลูกสาวข้าหลวงแม้น อรจันทร์"** ท่านไว้นั่นเองเหล่านั้นก็จะให้ความเป็นกันเองและยกย่องลูกทันที ทั้งนี้เพราะคุณความดีของคุณพ่อที่สร้างสมเกียรติก็มีมาจนถึงลูก

คุณพ่อรักและภูมิใจในชีวิตราชการโดยไม่คำนึงถึงเรื่องเงินทอง และต้องการให้ลูกรับราชการ ครั้งหนึ่งลูกเคยป่วยสุขภาพไม่ดีและเบื่อชีวิตราชการ ลูกเคยปรารภกับคุณพ่อว่าลูกอยากจะลาออก คุณพ่อไม่อยากให้ลูกออก ชี้แจงให้ลูกฟัง คุณพ่อพูดกับลูกว่า "ถ้าแดงลาออกจากราชการ พ่อจะไม่มีความสุขเลย" ลูกจึงล้มความตั้งใจที่จะลาออก และตั้งใจว่าจะรับราชการเรื่อยไปเพราะเป็นความประสงค์ของคุณพ่อ

ปรกติคุณพ่อไม่ค่อยจะเขียนจดหมายถึงลูกบ่อยนักเวลาที่ลูกอยู่ห่างไกล เมื่อรู้สึกว่าลูกมีความทุกข์เดือดร้อนต้องการที่พึ่ง คุณพ่อจะเขียนจดหมายถึงลูกทันที ทั้งปลอบโยนให้กำลังใจและสั่งสอน เมื่อครั้งลูกแต่งงานใหม่ ๆ อยู่จังหวัดนครราชสีมาเมื่อ ๑๔ ปีมาแล้ว คุณพ่อเคยเขียนจดหมายถึงลูก ซึ่งมีข้อความบางตอนที่เป็นคติและมีประโยชน์สำหรับชีวิตคู่ครองมาก คุณพ่อเขียนว่า

"**แดงลูกรัก** ชีวิตของการมีคู่ครองนั้นเป็นเรื่องของชีวิตคู่และต่างเพศกัน ย่อมมีความแตกต่างกันทั้งทางร่างกายและจิตใจ ฉะนั้นการครองเรือนครองรัก จะให้อะไร ๆ เหมือนดังใจของเราฝ่ายเดียวไม่ได้ทุกอย่างไป ต้องเอาใจเขามาใส่ใจเรา ต้องมีความอดทน ต้องมีศิลปค่อยกล่อมเกลาหล่อหลอมนิสัยใจคอรสนิยมให้กลมกลืนกัน รู้จักให้อภัยกัน หญิงมีกำลังดึงดูดอันมีพลานุภาพที่จะให้ชายหันเหไปทางใด หากรู้จักใช้จังหวะและศิลป มิใช่ใช้อำนาจความหุนหันพลันแล่น ความรักปกครองกันโดยมิต้องใช้คมดาบหรือสิ่งผูกมัดใด ๆ

ประธานาธิบดีวูดโร วิลสัน กล่าวว่า "ถ้าท่านกำหมัดเข้าใส่ข้าพเจ้า ๆ ก็กำหมัดใส่ท่านได้เหมือนกัน แต่ถ้าบอกว่า มาเถิด เรามาปรึกษากันว่า เรามีความเห็นผิดแผกกันตรงไหน ผิดกันเพราะเหตุไร ดังนี้แล้วไม่ช้าก็จะรู้ว่า แท้จริงนั้นที่มีความคิดเห็นขัดแย้งกันนั้นน้อยเรื่อง ที่เห็นพ้องกันสิมากเรื่อง และถ้าเราอุตสาหะและตั้งใจจะหาทางตกลงกันอย่างจริงใจแล้ว เราก็จะตกลงกันได้ดี การดำเนินชีวิตคู่ครองต้องใช้สติปัญญา จะใช้อารมณ์ไม่ได้"

พระคุณและความดีของคุณพ่อที่มีต่อลูกนั้น มากมายจนลูกไม่สามารถจะนำมากล่าวได้หมด ลูกมั่นใจว่าวิญญาณของคุณพ่อจะต้องไปสถิตย์อยู่ในชั้นสูงสุด เพราะคุณพ่อเป็นผู้ที่ประพฤติชอบและยึดมั่นในธรรมะ ลูกไม่เคยเห็นคุณพ่อประพฤติสิ่งที่ไม่ถูกต้องทำนองคลองธรรมเลย ในบั้นปลายของชีวิตคุณพ่อก็ได้ทำบุญกุศลมากมาย ซึ่งคงจะส่งให้ดวงวิญญาณคุณพ่อของลูกไปสถิตย์อยู่ในชั้นที่สูงที่สุด นอกจากนี้ลูกขออุทิศส่วนบุญกุศลที่ลูกได้ทำมาทั้งหมดให้คุณพ่อ ขอให้วิญญาณของคุณพ่อไปสถิตย์อยู่ในชั้นสูงสุด ลูกมีความภาคภูมิใจในคุณพ่อ ลูกรู้สึกว่า ลูกเป็นผู้ที่มีโชคดีที่ได้เกิดมาเป็นลูกของคุณพ่อ ลูกขอเกิดเป็นลูกของคุณพ่อตลอดไปทุก ๆ ชาติ

จากลูกของคุณพ่อ

แดง

คำไว้อาลัย

คุณพ่อสุดที่รักของลูก

วันอังคารที่ ๑๑ มิถุนายน ๒๕๑๗ เป็นวันที่คุณพ่อของลูกจากไป ลูกกลับจากส่งแพม, พอม เพอร์ล ไปโรงเรียน พอรถเลี้ยวเข้าบ้านเห็นพี่น้อยและคุณแม่สะอื้นนั่งรออยู่ที่หน้าบ้าน ลูกดูนาฬิกามันเพิ่ง ๙ โมงเศษ ๆ เท่านั้น พี่น้อยวิ่งมาหาลูก "คุณจีน คุณพ่อ" พี่น้อยพูดต่อไม่ออก ลูกถามทำไมคะ?" พี่น้อยบอกนครปฐมโทรศัพท์มาว่า "คุณพ่อหลับไม่ตื่น" ใจลูกวาบหวิว หน้ามืดมือเท้าอ่อน จำได้ว่าร้องอะไรออกมาไม่เป็นภาษา ข้าวของตกกระจาย ช่างเหมือนฝัน เป็นไปได้อย่างไร โธ่คุณพ่อของลูก เมื่อวันศุกร์ที่ ๗ มิถุนายน ลูกกลับจากทำงานที่ธนาคารราชบุรี ลูกยังแวะหาคุณพ่อคุยกับคุณพ่อถึงหนังสือ "กรณีสวรรคต" ที่เพิ่งออก เมื่อลูกลาคุณพ่อกลับบ้าน คุณพ่อยังเดินตามออกมานั่งคุยต่อที่โต๊ะทานข้าว แต่ลูกก็ผิดสังเกตเหลือเกิน คุณพ่อหน้าดำกว่าปรกติ พูดก็ค่อยแสนค่อยจนแทบไม่ได้ยิน จนลูกต้องถามว่าคุณพ่อสบายดีหรือเปล่า ลูกไม่นึกเลยว่าวันนั้นจะเป็นครั้งสุดท้ายที่ลูกจะได้พูดกับคุณพ่อ คุณแม่บอกลูกว่าวันเสาร์ที่ ๙ นี้ คุณพ่อจะไปพักที่บ้านหัวหิน คุณแม่ชวนลูก ๆ ก็อยากไปเหลือเกิน แต่เผอิญติดพอมเตรียมตัวเข้าสาธิตจุฬา ฯ ในวันจันทร์ที่ ๑๐ ทำให้ลูกไม่ได้ติดตามคุณพ่อไป ตลอดเสาร์อาทิตย์ที่คุณพ่อคุณแม่อยู่ที่หัวหินและลูกอยู่กรุงเทพ ฯ ลูกไม่สบายใจเลย แทบจะเก็บของตามไปหัวหินด้วย ลูกรู้สึกว่าลูกผิดเหลือเกินที่ปล่อยให้คุณพ่อคุณแม่ไปตามลำพัง เพราะพี่ซึ่งเคยไปกับคุณพ่อคุณแม่เสมอก็ย้ายไปอยู่กระบี่แล้ว ทำให้ลูกหงุดหงิดไม่สบายใจเลย และลูกก็ทราบว่าคุณพ่ออยากให้ลูกไปด้วย แต่คุณพ่อไม่เคยสั่งหรือขอร้องให้ลูก ๆ ทำอะไรเพื่อคุณพ่อสักครั้ง ตลอดชีวิตของลูกตั้งแต่จำความได้ ลูกไม่เคยได้ยินคุณพ่อสั่ง "ต้องทำนั่นต้องทำนี่" เลย

คุณพ่อของลูก ตลอดทางที่ลูกนั่งรถจากบ้านกรุงเทพฯ ไปบ้านนครปฐม น้ำตาลูกไหลพราก ใจวาบหวิวเหมือนจะขาด มันเหมือนฝัน โธ่คุณพ่อของลูก เป็นไปได้อย่างไร ความรู้สึกของการสูญเสียที่ยิ่งใหญ่เป็นเช่นนี้เอง คุณพ่อเป็น "ร่มโพธิ์ทอง" เป็นดวงประทีปส่องชีวิตลูกๆ เป็นวีรบุรุษ เป็นที่พักที่พึ่งทางใจ เป็นดวงใจ เป็นทุกอย่างในชีวิตของลูก" ไม่ว่าลูกคนใดของคุณพ่อ จะทำอย่างไรหรือปฏิบัติอย่างไร คุณพ่อของลูกมีแต่ความรักที่แสนจะละเอียดอ่อนและอบอุ่นให้ลูก จนทำให้ลูกคิดเสมอมาว่าลูกไม่เคยมีความทุกข์จริงๆ สักที ไม่เคยถึงที่อับจน เพราะลูกมีคุณพ่อที่จะแก้ปัญหา ให้อภัย ให้ความรัก ลูกปลอดภัยอบอุ่น เมื่อคิดว่าลูกมีคุณพ่อของลูกอยู่ แต่ต่อไปนี้ไม่มีคุณพ่อแล้ว ความรู้สึกของลูกมันช่างอ้างว้างเหมือนคนที่หลงทาง ที่เคยหยิ่งเคยเก่งหายไปสิ้น และก็ดูเหมือนลูกๆ ของคุณพ่อทุกคนจะรู้สึกเหมือนกันคือ เราเหลือคุณแม่แต่เพียงคนเดียวแล้ว

ความสัมพันธ์ของลูกและคุณพ่อในอดีต ผุดขึ้นมาในมโนภาพเหมือนภาพยนตร์ คุณพ่อช่างเป็นพ่อที่แสนประเสริฐและรักลูกเสียเหลือเกิน ความรักของคุณพ่อนั้นแสนละเอียดอ่อน เมื่อสมัยที่คุณพ่อเป็นผู้ว่าราชการจังหวัดที่นครศรีธรรมราช อี๊ดนั่งรถไปกับคุณพ่อคุณแม่ ประตูรถปิดไม่แน่น พอรถเลี้ยววงเวียน ประตูรถเปิด อี๊ดตกลงไป รถยนต์กำลังจะทับขาอี๊ด คุณพ่อกระโจนตามอี๊ดอย่างไม่ต้องคิด มุดเข้าไปใต้ท้องรถ เอาไหล่ค้ำล้อรถไม่ให้ทับอี๊ด พอดีคนรถหยุดรถทัน คุณพ่อแสดงให้เห็นถึงความรักและปกป้องลูก พร้อมที่จะเอาชีวิตคุณพ่อเข้าแลกชีวิตลูก ซึ่งลูกซาบซึ้งประทับใจไม่เคยลืม

คุณพ่อเป็นนักปกครองที่ใช้ศิลปและจิตวิทยาอย่างสูง ไม่ใช่เฉพาะแต่ในงานราชการของคุณพ่อ แม้แต่ภายในครอบครัวและกับลูกๆ คุณพ่อไม่เคยต้องเรียกลูกคนใดมาสอนมาทำโทษ แต่คุณพ่อจะปฏิบัติตนของคุณพ่อเองเป็นการสอนลูก และสิ่งที่น่ารักกระจุ๋มกระจิ๋มของคุณพ่อก็คือ คุณพ่อมีกระดานดำอันเล็กๆ ของคุณพ่ออันหนึ่ง ติดเอาไว้ตรงหัวบันไดที่จะขึ้นข้างบน ลูกคนใดจะขึ้นห้องนอนของตัวก็จะต้องผ่านกระดานดำอันนี้ คุณพ่อจะเขียนคติเตือนใจต่างๆ ซึ่งคุณพ่อคัดเอาออกมาจากหนังสือที่คุณพ่อชอบอ่าน สิ่งที่ลูกจะเว้นกล่าวเสียมิได้ก็คือ

คุณพ่อของลูกเป็นนักอ่านหนังสือ และเป็นนักปรัชญา ข้อความต่าง ๆ ที่คุณพ่อชอบเขียน เช่น "รู้จักพอก่อสุขทุกสถาน" และ "ความสำเร็จใด ๆ เกิดจากความเฉลียวฉลาดเพียงหนึ่งเปอร์เซ็นต์ แต่เกิดจากความอุตสาหะพยายามเก้าสิบเก้าเปอร์เซ็นต์" หรือไม่ก็ "คนเขลาจะปล่อยชีวิตไปกับความสนุกสนาน ฟุ้งเฟ้อ แต่นักปราชญ์จะปล่อยชีวิตไปกับการศึกษาหาความรู้และฝึกฝน" ข้อความต่าง ๆ จะเปลี่ยนไปเรื่อย ๆ ซึ่งมันช่างตรงกับที่ลูกทำผิดเสียทุกครั้ง พอเหลือบเห็นกระดาน ทำให้เกิดความรู้สึกเหมือนถูกคุณพ่อดุสั่งสอน ซึ่งคุณพ่อไม่เคยดุลูกคนใดเลย ทำให้ได้คิดและรีบปรับปรุงตนเอง

คุณพ่อจัดชีวิตในครอบครัว แบ่งเวลาให้ลูกให้คุณแม่อย่างพอเหมาะพอดี คุณพ่อเป็นนักทำงานที่ขยันอย่างยากจะหาใครเสมอเหมือน ทุกเวลานาทีของคุณพ่อมีประโยชน์ คุณพ่อเป็นผู้ว่าราชการจังหวัด เป็นเจ้าเมืองที่สนใจ ห่วงใย อาทรต่อราษฎรตามตำบลต่าง ๆ เสมอ โดยเฉพาะในที่กันดารโจรผู้ร้ายชุกชุม และเวลาโรงเรียนปิดเทอม ลูก ๆ ของคุณพ่อก็จะได้มีโอกาสติดตามคุณพ่อไปด้วย เราไม่เคยห่างกันนานเลย ทุกวันเราจะเห็นหน้าพ่อแม่ลูกทุกวัน ทุกครั้งที่ได้ติดตามคุณพ่อไปตรวจราชการในเวลาปิดเทอม เราสนุกกันเหลือเกิน บางครั้งเราก็นั่งเรือ นั่งรถ ขี่ช้าง นั่งเกวียน และเดินไกล ๆ นึกถึงที่คุณพ่ออนุญาตให้ลูก ๆ ติดตามไปตรวจราชการที่อำเภอท่าขนอน จังหวัดสุราษฎรธานี น้ำเชี่ยวมาก เรือแทบจะล่ม เรานั่งกันตัวแข็ง คุณพ่อคอยมองลูก ๓ คนและคุณแม่ตลอดเวลา เหมือนกับว่าถ้าเกิดสิ่งใดขึ้น คุณพ่อจะโอบอุ้มเราไว้ทั้งห้าชีวิต ลูกอบอุ่นไม่กลัวสิ่งใดในโลก เมื่ออยู่ในอ้อมอกของคุณพ่อ เราตื่นเต้นและสนุกสนานกันเหลือเกิน

คุณพ่อเป็นวีรบุรุษที่อยู่ในความทรงจำของลูก ในความรู้สึกของลูก คุณพ่อช่างเป็นมหาบุรุษที่กล้าหาญ และยิ่งใหญ่ที่สุดในโลก เมื่อสมัยคุณพ่อเป็นผู้ว่าราชการจังหวัดที่นครศรีธรรมราช อำเภอตำบลใดลูกก็จำไม่ได้ เกิดมีโจรที่ใจคอเหี้ยม ปล้นฆ่าราษฎรอย่างโหดร้ายทารุณ ฉุดลูกสาวชาวบ้านไปทำอนาจาร ราษฎรเดือดร้อนแสนสาหัส ต้องนำลูกสาวเข้ามาฝากในตลาด ในตัวเมืองเต็มไปหมด เท่าที่จำได้ชื่อเสือข้อยและเสือกลาง ราษฎรร้องทุกข์กันมาก

ตำรวจก็ใช้ความพยายามเต็มที่ แต่ก็ไม่สามารถจะกำจัดเสือข้อยได้ วันหนึ่งมีราษฎรผู้หญิงคนหนึ่งอายุประมาณ ๓๐ ปีเศษ เข้ามาร้องทุกข์คุณพ่อด้วยตนเองถึงที่จวนที่เราพัก พอต่อมาก็มีคนมาแจ้งข่าวให้คุณพ่อทราบว่า ผู้หญิงคนนั้นถูกเสือข้อยและพวกฉุดไปทำอนาจารและยิงทางทวารเบาถึงแก่ความตาย คุณพ่อเดือดร้อนมาก ไม่กินไม่นอน คุณพ่อบอกคุณพ่ออยู่ไม่ได้แล้ว คุณพ่อจะต้องจับตัวเสือข้อยมาให้ได้ คุณพ่อเป็นผู้ว่าราชการจังหวัดซึ่งออกจับเสือข้อยด้วยตนเอง ร่วมไปกับพวกตำรวจ ตลอดเวลาที่คุณพ่อรอนแรมไปนับเป็นสิบ ๆ วัน โดยที่ไม่ได้ข่าวคราวคุณพ่อเลย ลูก ๆ และคุณแม่ได้แต่สวดมนต์ภาวนา ขอให้คุณพ่อของลูกกลับมาโดยปลอดภัย คุณพ่อเล่าให้ฟังภายหลังว่า คุณพ่อได้ร่วมกับตำรวจปลอมตัวเข้าไปเป็นชาวบ้านเก็บตัวลูกน้องที่อำมหิตของเสือข้อยทีละคน เสือข้อยเมื่อเห็นคุณพ่อเอาจริง ก็ต้มไข่หวานให้ลูกน้องเอามาให้คุณพ่อทานพร้อมทั้งยื่นข้อเสนอว่าจะขอมอบตัว คุณพ่อของลูกช่างกล้าหาญอะไรเช่นนั้น คุณพ่อของลูกทานไข่หวานที่เสือข้อยต้มมาให้ต่อหน้าลูกน้องเสือข้อย มันช่างเหมือนหนังสืออ่านเล่น เสือข้อยยื่นข้อเสนอว่าจะยอมมอบตัว แต่มีข้อแม้ว่าคุณพ่อของลูกจะต้องอยู่ตามลำพังกับกำนันโดยปราศจากอาวุธ คุณพ่อตอบรับข้อเสนอของเสือข้อย ซึ่งในที่สุดคุณพ่อก็ได้ตัวเสือข้อยมาโดยละม่อม เสือข้อยสารภาพภายหลังว่า เมื่อคุณพ่อเดินทางไปจับนั้นวันแรกได้ไปแอบดักยิงคุณพ่ออยู่ในระยะที่ใกล้มาก คุณพ่อกำลังขี่ม้าข้ามลำธาร ถ้าจะยิงคุณพ่อเสีย คุณพ่อของลูกก็จะต้องตาย แต่เมื่อเห็นหน้าคุณพ่อครั้งแรกนั้น มีอะไรบางอย่างที่ทำให้ไม่สามารถจะเหนี่ยวไกปืนได้ เกิดความกลัว ไม่กล้ายิงคุณพ่อของลูก และก็อยากจะดูพฤติการณ์ในการปราบปรามโจรของคุณพ่อ ซึ่งเป็นข้าราชการพลเรือนไม่ใช่ตำรวจ ทำให้ทึ่งและสนใจและได้ติดตามดูคุณพ่อมาตลอด จนเห็นว่าคุณพ่อเป็นคนจริง คุณพ่อเอาแน่ และก็ได้ลองใจคุณพ่อเป็นครั้งสุดท้ายโดยต้มไข่หวานเอามาให้ทาน เมื่อลูกน้องกลับไปบอกว่าคุณพ่อทานไข่หวานโดยไม่หวาดหวั่น ทำให้ตัดสินใจทันทีว่า ทางที่ดีที่สุดคือมอบตัวให้คุณพ่อแต่โดยดี และคุณพ่อก็เล่าให้ฟังว่าคุณพ่อมีความตั้งใจอย่างแน่วแน่ ถ้าไม่ได้ตัวเสือข้อย ไม่ว่าจะจับเป็นหรือจับตาย ก็จะไม่หวนกลับเป็นอันขาด ลูกจำได้ว่าตื่นเต้นดีใจเหลือเกิน ที่เห็นคุณพ่อกลับมาโดยปลอดภัย คุณพ่อนำเสือข้อยมาให้ความคุ้มครองถึงในจวนที่เราพัก ลูกจำได้ว่า ราษฎรทั้ง

ข้าราชการ พ่อค้า ประชาชนมากมายแห่กันมาดูตัวเสือข้อยมืดฟ้ามัวดินยังกับมีหนังละคร คุณพ่อของลูกช่างเป็นวีรบุรุษผู้กล้าหาญ เสียสละได้แม้แต่ชีวิตของตัวเพื่อความร่มเย็นเป็นสุขของราษฎร นับเป็นเจ้าเมืองที่จะทำทุกอย่างเพื่อขจัดทุกข์บำรุงสุขราษฎรอย่างแท้จริง

คุณพ่อของลูกเหี้ยมหาญ เด็ดขาดในหน้าที่ราชการ แต่กับลูก ๆ ของคุณพ่อ คุณพ่อเป็นสุภาพบุรุษที่อ่อนโยนและอ่อนหวานและใจอ่อน ลูกจำได้ว่าเมื่อลูกจะเดินทางไปเรียนที่ประเทศอังกฤษ คุณพ่อของลูกนอนฟังข่าววิทยุที่เก้าอี้โยกตัวโปรดของคุณพ่อ คุณพ่อเศร้าสร้อยน้ำตาไหลทุกวัน ลูกเองกลับตื่นเต้นดีใจที่จะได้ไปเห็นในสิ่งที่ลูกยังไม่เคยไป แต่เมื่อลูกไปถึงประเทศอังกฤษเข้าจริง ๆ ลูกกลับทุกข์ร้อนแสนสาหัส เหมือนตายทั้งเป็นที่จากคุณพ่อคุณแม่ไปคราวนั้น คุณพ่อช่างกรุณา คุณพ่อเขียนจดหมายถึงลูกทุกวัน จดหมายคุณพ่ออ่อนหวานทุกฉบับขึ้นต้นด้วย "จีนลูกรักดังดวงใจ" และก็ลงท้ายด้วย "รักลูกดังดวงใจ" ทุกฉบับมีแต่คำปลอบโยนให้กำลังใจ ในที่สุดคุณพ่อก็ใจอ่อนกับลูก ยอมอนุญาตให้ลูกกลับบ้านได้ แต่ลูกกลับเกิดความมานะและอยู่เรียนต่อจนย้ายไปเรียนที่อเมริกาจนจบ

ลูกอยู่เมืองนอกลูกต้องปกครองตัวเอง แต่ด้วยความรักความอาทรที่คุณพ่อมีต่อลูกทำให้ลูกได้รับจดหมายจากคุณพ่อคุณแม่ทุกวัน ลูกมีความรู้สึกเหมือนมีคุณพ่อสั่งสอนอบรมอยู่ใกล้ ๆ ลูก คุณพ่อล้อมกรอบให้ลูกตั้งอยู่ในคุณความดี ในขณะที่อยู่ห่างไกล โดยที่ลูกไม่รู้ตัว

ตลอดชีวิตของคุณพ่อ ๆ สร้างแต่ความภาคภูมิใจไว้ให้ตลอดมา คุณพ่อเป็นผู้ว่าราชการจังหวัดที่มือสะอาด สุจริต ยุติธรรม ตั้งอยู่ในคุณธรรมอันสูงส่ง ทุกจังหวัดที่คุณพ่อย้ายไปจะได้รับการต้อนรับที่อบอุ่นและให้เกียรติ และก็มีผลสะท้อนมาถึงลูก ๆ ของคุณพ่อจนกระทั่งปัจจุบันนี้ เมื่อลูกอยู่ที่อเมริกา ได้พบท่านผู้ว่าราชการจังหวัดท่านหนึ่ง ได้เคยสดุดีถึงคุณพ่อให้ลูกฟังว่า คุณพ่อเป็นผู้ว่าราชการ นักปกครองมือหนึ่งของกระทรวงมหาดไทยและของประเทศไทย ซึ่งทำให้ลูกภาคภูมิใจจนตัวลอย

คุณพ่อเป็นที่พักที่พึ่งทางใจของลูก ไม่ว่าลูกจะเดือดร้อนใจหรือแม้แต่ฝันร้าย ลูกก็จะต้องวิ่งมาหาคุณพ่อ คุณพ่อจะพูดปลอบโยนให้ลูกสบายใจกลับไปทุกที ลูกจำได้ถึงที่ตัวต่อมาทำรังในศาลพระภูมิ รังตัวต่อหุ้มห่อองค์พระเจว็ดในศาลพระภูมิเกือบจะมิดองค์ ใคร ๆ ทั้งบ้านเห็นกันหมดทุกคน ต่างก็พูดไปต่าง ๆ นา ๆ ว่าลูกจะเป็นอย่างไรบ้าง ถ้ารังต่อหุ้มองค์พระเจว็ดจนมิด แต่ก็ไม่มีใครกล้าบอกลูก วันหนึ่งลูกเดินเล่นที่สนามและก็เลยไปที่ศาลพระภูมิจึงเห็น ลูกก็มาบอกคุณพ่อ คุณพ่อบอกไม่เป็นไร คุณพ่อจะจัดการให้ลูกเอง อย่าเชื่อโชคเชื่อลางนักเลย คุณพ่อยังล้อลูกว่า ที่ตัวต่อมาทำรังในศาลพระภูมิเพราะลูกว่างเว้นการบูชา สัตว์จึงเข้ามาอยู่อาศัย ลูกยังจำได้ถึงวันนั้นได้ติดตา ฝนตกพรำ ๆ คุณพ่อของลูกใส่สร้อยพระสมเด็จฯ และท่านเจ้าคุณนร ฯ พระเต็มคอ คุณพ่อจุดธูปยืนสวดคาถา “พระชินบันชร” อยู่กลางสนามหน้าศาลพระภูมิ แล้วคุณพ่อของลูกก็เอาธูปกำโต ๆ จุดปั๊กที่หน้าศาลให้ควันรมรังต่อนั้น ไฟลุกโชติช่วงแลดูดังศาลพระภูมิไฟไหม้ ตัวต่อบินพรูออกมาล้อมรอบคุณพ่อ ลูกวิ่งเข้าไปกอดแขนคุณพ่อไว้ กลัวเจ้าตัวต่อมันจะต่อยคุณพ่อ และก็น่าอัศจรรย์เหลือเกิน ตัวต่อมิได้ทำร้ายคุณพ่อเลย คงบินรอบ ๆ ตัวคุณพ่อพักใหญ่แล้วก็บินหายไป ลูกยังจำได้คุณพ่อช่วยลูกทำความสะอาดศาลพระภูมิ และยังมอบพระเจว็ดสัมฤทธิ์ให้ลูกไว้แทนองค์เก่า ซึ่งลูกยังเก็บบูชาไว้ในศาลพระภูมิจนทุกวันนี้ คุณพ่อเป็นเหมือนพระที่ลูกเชื่อมั่นและบูชา เป็นที่พึ่งทางใจ ปัดเป่าความทุกข์ความกังวลใจให้ลูกมากมายสุดที่ลูกจะเขียนออกเป็นตัวหนังสือได้

คุณพ่อร่มโพธิ์ทองของลูก ไม่ว่าลูกจะนึกถึงคุณพ่อในมุมใด คุณพ่อมีแต่คุณความดีที่จารึกอยู่ในดวงใจของลูก ในด้านของพ่อบ้าน คุณพ่อของลูกเป็นสุภาพบุรุษที่แสนจะโรแมนติคและน่ารักที่สุดของคุณแม่ สำหรับความเป็นพ่อ คุณพ่อปฏิบัติตน สร้างความหมายของคำว่า “พ่อ” มิใช่สักแต่ว่า “ผู้ให้กำเนิด” แต่ “พ่อ” เป็นความรัก ความอบอุ่นที่ยิ่งใหญ่ไพศาล คุณพ่อสร้างครอบครัวเล็ก ๆ ของเราเป็นครอบครัวที่อบอุ่น ร่ำรวยความรักอย่างเหลือล้น เห็นใจให้อภัยซึ่งกันและกัน เป็นที่ประทับใจเราจนทุกวันนี้

เมื่อลูกถึงนครปฐม ถึงห้องที่คุณพ่อนอน คุณพ่อเหมือนคนที่นอนหลับธรรมดา หน้าตาของคุณพ่อสงบใจดี ลูกกราบเท้า กอดเท้าคุณพ่อไว้ ไม่อยากให้น้ำตาถูกต้องเท้าคุณพ่อ เพราะโบราณถือว่า จะทำให้ดวงวิญญาณคุณพ่อของลูกกังวล แต่ก็ช่วยไม่ได้ ลูกอยากจะตาย ตามคุณพ่อไปเสียเหลือเกิน หมดอาลัยตายอยากในชีวิต โธ่ คุณพ่อของลูก คุณพ่อของลูก แม้แต่ในห้องนอนของคุณพ่อก็มีแต่รูปของลูก ๆ สมัยเด็ก ๆ ใส่กรอบตั้งไว้ทุกหนทุกแห่ง มัน ช่างเหมือนฝัน ที่คุณพ่อจะไม่ตื่นขึ้นมาอีกแล้วหรือไร ไม่ว่าลูกจะคร่ำครวญเพียงใด ขอให้มัน เป็นแต่เพียงความฝัน มันก็เป็นความจริงแล้วว่า คุณพ่อสุดที่รัก ร่มโพธิ์ทองของลูกจากไป แล้วจริง ๆ ไม่ให้โอกาสให้ลูกได้รับใช้ไถ่โทษ ได้ตอบแทนบุญคุณคุณพ่อเลย แม้แต่การจาก ไปของคุณพ่อ คุณพ่อของลูกก็ไม่ทำให้คุณแม่และลูก ๆ ต้องลำบากเดือดร้อน คุณพ่อนอนหลับ ไปเฉย ๆ ตามแบบฉบับของคุณพ่อคือ "ให้อย่างดีที่สุด แต่เพียงอย่างเดียว" จนวาระสุดท้าย

ลูกเชื่อเหลือเกินว่า ดวงวิญญาณอันบริสุทธิ์ของคุณพ่อจะต้องไปดีอย่างแน่นอน เพราะตลอดชีวิตของคุณพ่อจนสิ้นอายุขัย ประกอบแต่คุณงามความดี ทิ้งให้คุณแม่และลูก ๆ รักอาลัยไม่ทราบจะอีกนานแสนนานเท่าไร

ลูกจะสวดมนต์อ้อนวอนสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายในโลกนี้ ทั้งจะประกอบแต่คุณงามความดี เพื่อที่ลูกจะได้ติดตามไปเป็นลูกของคุณพ่อทุกชาติไป บุญกุศลใดที่ลูกได้บำเพ็ญแล้ว ขออุทิศให้แด่ดวงวิญญาณของคุณพ่อสุดที่รัก "วีรบุรุษในดวงใจของลูก" ให้ประสพความสุข ในทิพย์วิมาน สัมปรายภพโน้นเทอญ.

รักคุณพ่อด้วยดวงใจ

(ลายมือชื่อ)

คำไว้อาลัย

กราบเท้าคุณพ่อสุดที่รักของลูก

วันที่ ๑๑ มิถุนายน ๒๕๑๗ เป็นวันที่ลูกสูญเสียครั้งยิ่งใหญ่ที่สุด วันนั้นลูกตื่นนอนแต่เช้าตามปกติ แต่งตัวเสร็จเรียบร้อยประมาณ ๗ โมงเศษ ลูกลงมาจากห้องนอนพบคนสวยของคุณพ่อที่บ้านกรุงเทพ ฯ มารอพบคุณพ่ออยู่ ลูกบอกให้รอก่อนเพราะคุณพ่อยังไม่ตื่นนอน แล้วลูกก็ไปส่งลูกยุ้ยที่โรงเรียน ใกล้ ๆ จะถึงโรงเรียนลูกยุ้ยร้องไห้กลับบ้านบอกจะกลับมาเอาลูกเงาะที่จะเอาไปทานที่โรงเรียน ลูกจึงกลับมาบ้านอีก เมื่อรถเข้ามาจอด เสียงคุณแม่ร้องเรียกว่า "อี๊ดมาเร็วขึ้นไปดูซิ คุณพ่อเป็นอะไร เด็กคนใช้มาบอกว่าไปปลุกคุณพ่อไม่ตื่น" ลูกและคุณแม่รีบวิ่งขึ้นไปดู ปรากฏว่าคุณพ่อนอนหลับอย่างสบาย คุณพ่อจากลูกไปเสียแล้ว ลูกงงงันทำอะไรไม่ถูก รู้สึกเหมือนฝันไป ไม่น่าเป็นไปได้ เมื่อวันที่ ๑๐ ตอนกลางคืนลูกยังนั่งทานข้าวกันพร้อมหน้า คุณพ่อ คุณแม่ และคุณสมชาย ลูกทำปลาทอดราดพริกที่คุณพ่อชอบให้รับประทาน ลูกสังเกตเห็นว่าคุณพ่อทานข้าวน้อย จึงถามคุณพ่อว่าไม่สบายหรือเปล่าทำไมทานข้าวน้อย คุณพ่อตอบว่าไม่ค่อยหิว อิ่มแล้วทานข้าวเสร็จคุณพ่อก็ไปทำความสะอาดตู้เย็นและขึ้นห้องนอนตามปกติ คุณพ่อจากลูกไปช่างรวดเร็ว ทั้ง ๆ ที่ยังสบายดีทุกอย่าง ลูกอยากให้เป็นความฝัน ลูกไม่อยากตื่นขึ้นมารับความจริง ว่าคุณพ่อได้จากลูกไปจริง ๆ ลูกนั่งรถไปทำงานเมื่อกลับมาจะถึงบ้านลูกนึกเสมอ ๆ ว่า ถ้ากลับไปถึงบ้านอยากให้ใคร ๆ มาบอกว่าคุณพ่อยังมีชีวิตอยู่ คุณพ่อฟื้นมาแล้ว คนที่ตายไปไม่ใช่คุณพ่อ ลูกอยากฝันไปมากกว่า

ลูกอยู่ใกล้ชิดคุณพ่อมาตั้งแต่เล็ก ๆ นอกจากไปอยู่ประจำที่ ร.ร. มาแตร์เดอีวิทยาลัยแล้วลูกก็ไม่เคยจากคุณพ่อและคุณแม่ไปไหนเลย ตั้งแต่ลูกจำความได้คุณพ่อได้ให้ความรักลูกมากที่สุดที่พึงจะทำได้ ลูกเคยได้ยินคุณแม่เล่าให้ฟังว่า เมื่อเล็ก ๆ ลูกขนาดคลานได้คุณพ่อเป็นปลัดจังหวัดที่นครปฐม เวลาคุณแม่ไม่อยู่คุณพ่อเอาลูกไปเลี้ยงบนศาลากลางด้วยเพราะไม่มีคนดูแลให้เด็กคนเลี้ยงดูอยู่หน้าห้องทำงาน เมื่อลูกโตคุณแม่ก็คุยให้ฟังว่า คุณพ่ออุ้มลูกทุกวันเมื่อกลับจากทำงานจนลูกอายุถึง ๑๓ ปีก็ยังอุ้มอยู่ นี่คือความภูมิใจของลูกที่ได้รับจากคุณพ่อ ลูกมีความภูมิใจที่เป็นที่รักของคุณพ่อ เมื่อลูกจบจาก ม. ๘ ร.ร. มาแตร์เดอีวิทยาลัยออกมาอยู่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ก็พอดีกับที่คุณพ่อย้ายเข้าไปดำรงค์ตำแหน่งผู้ตรวจราชการกระทรวงมหาดไทย คุณแม่ยังทำงานธนาคารอยู่ที่นครปฐมจึงแยกกันอยู่ วันเสาร์อาทิตย์จึงพบกันสักที หรือไม่ก็ ๓–๔ วันคุณแม่จึงเข้ากรุงเทพ ฯ สักครั้ง ลูกอยู่กับคุณพ่อ ๒ คน แม้ลูกจะโตแล้วและอยู่มหาวิทยาลัยตอนเช้าลูกไปมหาวิทยาลัยคุณพ่อก็ต้องนั่งรถไปส่งลูกด้วยจึงจะเลยไปกระทรวงมหาดไทย และเมื่อกลับเย็น ๆ คุณพ่อก็ไปรับลูกแม้ว่าลูกจะกลับเย็นเพราะเถลไถลเล่นเทนนิสบ้างคุณพ่อก็รอลูกทุกครั้งไป เมื่อลูกอยู่ปี ๓–ปี ๔ ลูกขับรถยนต์ได้เองคุณพ่อจึงเลิกไปรับลูก ตลอดเวลาที่อยู่กับคุณพ่อ ๒ คนลูกได้ใกล้ชิดกับคุณพ่อมาก ไม่ว่าจะไปไหนคุณพ่อต้องเอาลูกไปด้วยทุกครั้ง กลางคืนจะไปดูหนังคุณพ่อก็เอาลูกไปด้วย แม้แต่เข้าเฝ้าพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวและสมเด็จพระบรมราชินีนาถในพระบรมราชวังเนื่องในงานเฉลิมพระชนม์พรรษา ลูกก็ได้เข้าเฝ้ากับคุณพ่อแทนคุณแม่ ซึ่งลูกชอบไปคุยอวดเพื่อน ๆ ในมหาวิทยาลัยเสมอว่าได้ควงคุณพ่อไปเที่ยว คุณพ่อได้ใกล้ชิดกับลูกได้ให้ความรักลูกเป็นห่วงลูกเสมอมา มีคราวหนึ่งลูกไปเที่ยวเชียงใหม่ขับรถไปกันเองคุณพ่อเป็นห่วงมาก เอาคาถาท่านเจ้าคุณสมเด็จพุฒาจารย์โต **หลวงพ่อโอภาสี** มาติดให้ที่รถด้วยตนเอง และสั่งให้ท่องคาถาและให้ขับรถให้ดี คุณพ่อไม่เคยทำอะไรให้ลูกเจ็บช้ำน้ำใจแต่อย่างไร เมื่อคุณพ่อไม่พอใจอะไรก็นิ่งเสีย จึงเป็นหน้าที่ของลูก ๆ ที่จะสังเกตเอาเองว่าอะไรที่คุณพ่อพอใจหรือไม่พอใจ คุณพ่อไม่เคยดุด่าหรือใช้วาจาไม่ดีกับลูก ๆ หรือใคร ๆ แม้แต่อาหารที่รับประทานคุณพ่อก็ไม่เคยบ่นว่าอร่อยหรือไม่ แต่ถ้าคุณแม่หรือลูก ๆ ทำอะไรให้รับประทาน คุณพ่อจะรับประทานอย่างเอร็จอร่อย

คุณพ่อมีอารมณ์โรแมนติกมากกับครอบครัว ไม่ว่าวันเกิดคุณแม่ ลูกหรือหลานคนใดหรือวันครบรอบแต่งงานคุณพ่อจำได้ทุกอย่าง แม้วันแต่งงานของคุณพ่อและคุณแม่คุณพ่อยังคงเก็บบัตรเชิญแต่งงานใส่กรอบไว้จนกระทั่งปัจจุบันนี้ และจดหมายโต้ตอบระหว่างระหว่างคุณพ่อและคุณแม่สมัยหนุ่มสาวคุณพ่อก็ยังเก็บใส่แฟ้มไว้เรียบร้อย

เมื่อวันที่ ๑๔ มีนาคม ๒๕๑๖ คุณพ่อได้พาคุณแม่ ลูก ๆ หลาน ๆ และญาติไปร่วมเลี้ยงรับประทานอาหารฉลองครบรอบ ๔๐ ปี ของการแต่งงานของคุณพ่อและคุณแม่ที่โรงแรมอินทรา ซึ่งลูกสังเกตุว่าเป็นวันที่คุณพ่อมีความสุขมากเป็นวันที่พร้อมหน้าภรรยา ลูกหลานและญาติ วันนั้นเป็นวันที่ครอบครัวเรามีความสุขมาก คุณพ่อบอกว่าคุณพ่ออยู่ร่วมกันมากับคุณแม่ ๔๐ ปี ช่างรวดเร็ว ให้ลูกและหลานดูเป็นตัวอย่างในความรักของพ่อและแม่

เมื่อถึงวันเกิดของลูกทุก ๆ ปี คุณพ่อจะต้องมีของขวัญและนามบัตรอวยพรลูกทุกครั้งไป คุณพ่อไม่เคยลืมเลย เมื่อตื่นเช้าคุณพ่อต้องนำมาให้ลูกแต่เช้าอย่างเช่นในปี ๒๕๐๔ คุณพ่ออวยพรว่า

วันที่ ๗ มกราคม ๒๕๐๔ วันเกิดของมัทนา ลูกรักดังดวงใจ ลูกได้เกิดมาดี และกำลังทำความดีเพื่อศักดิ์ศรีของลูกและวงศ์สกุล เป็นที่ชื่นชมของพ่อและแม่ ขออำนาจแห่งความประพฤติธรรมจงคุ้มครองอภิบาลลูกให้เจริญด้วยปัญญาอนามัยสำเร็จการศึกษาสมความปรารถนา

ม. อรจันทร์

ความรักของคุณพ่อที่มีต่อลูกและคุณแม่เป็นสิ่งที่ประทับใจลูก เป็นความภูมิใจของลูกที่เกิดมาเป็นลูกของพ่อ และความดีของคุณพ่อเป็นเกราะอันวิเศษที่ปกป้องลูกและครอบครัวในจังหวัดที่คุณพ่อเคยรับราชการอยู่ไม่ว่าในจังหวัดใด เมื่อลูก ๆ เข้าไปอยู่หรือไปประกอบอาชีพจะได้รับคำชมเชยจากคนในจังหวัดนั้น ๆ ในความดีของคุณพ่อขณะที่รับราชการอยู่ เป็นผลให้ลูก ๆ ได้รับการต้อนรับอย่างดีปลอดภัยไปทุก ๆ อย่าง นี่คือมรดกอันล้ำค่าที่คุณพ่อทิ้งไว้ให้กับลูก ๆ

แม้ว่าลูกได้มีครอบครัวไปแล้วและมีหลาน ๆ ขึ้นมาคุณพ่อก็รักและเอ็นดูกับหลานทุก ๆ คนมาก คุณพ่อออกค่าเล่าเรียนส่งหลานทุก ๆ คน ลูกและครอบครัวได้อยู่กับคุณพ่อที่บ้านนครปฐม ทุก ๆ เย็นเมื่อคุณพ่อกลับจากทำงานธนาคารนครหลวงไทยจำกัด สาขาสามพราน คุณพ่อจะต้องมานั่งควบคุมให้หลานทำการบ้านจนกว่าจะเสร็จเรียบร้อย แม้ว่าจะเป็นเวลานานเท่าใดก็ตาม คุณพ่อรักหลาน ๆ เอาใจใส่ดูแลให้ทำการบ้านตลอดจนดูแลให้เด็กคนเลี้ยงอาบน้ำและป้อนข้าวด้วย ไม่ว่าสิ่งใดที่คุณพ่อจะทำประโยชน์ให้ลูก ๆ และครอบครัวได้คุณพ่อจะทำด้วยความเต็มใจ

ในระยะหลังเมื่อคุณพ่อได้ลาออกจากทำงานลูกสังเกตว่าคุณพ่อเงียบเหงาไป ลูกคิดว่าคุณพ่อคงจะคิดมากและเหงาเพราะไม่มีใครอยู่บ้าน ลูกตั้งใจว่าลูกจะอยู่บ้านทุกวันเสาร์และอาทิตย์จะอยู่บ้านคอยทำอาหารให้คุณพ่อรับประทานเหมือนเมื่อเป็นนักเรียน แต่อาจจะเป็นเพราะลูกมีงานต้องรับผิดชอบมากเกินไป จึงทำให้ไม่ได้ทำตามความตั้งใจสักที คุณพ่อก็มาด่วนจากลูกเสียก่อน ตั้งแต่คุณแม่และคุณพ่อ ที่ได้ไปสร้างบ้านพักตากอากาศที่ชายทะเลหัวหิน คุณพ่อรักบ้านที่หัวหินมากเพราะเป็นที่รวมของคุณแม่ ลูก ๆ และหลาน ๆ เมื่อไปก็จะไปกันพร้อมหน้าและอยู่กันทั้งวัน ทำอาหารรับประทาน สนุกสนานกันเต็มที่ เมื่อถึงเสาร์อาทิตย์หรือหยุดสามวัน คุณพ่อจะต้องชวนลูก ๆ ไปกันเสมอ คุณพ่อจะเปิดเทปเพลงรำวง ให้ลูก ๆ หลาน ๆ รำเล่นกันสนุก คุณพ่อจะนั่งดูอย่างมีความสุข นี่คือความสุขที่เราเคยได้รับร่วมกัน เป็นสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่คุณพ่อได้รับจากลูก ๆ หลาน ๆ ทั้ง ๆ ที่คุณพ่อก็ไม่เคยเรียกร้องหรือบังคับให้ลูก ๆ หลาน ๆ กระทำ เป็นสิ่งที่ลูก ๆ กระทำไปโดยไม่ตั้งใจ และคุณพ่อได้รับอย่างเงียบ ๆ เมื่อวันที่ครบวันคล้ายวันเกิด ๖๐ ปีของคุณแม่ ลูกได้จัดงานเลี้ยงฉลองกัน และรดน้ำกราบอวยพรคุณพ่อและคุณแม่ คุณพ่อได้กล่าวขอบใจแทนคุณแม่ และได้ฝากลูกสาวกับลูกเขยว่า "ลูกสาวทั้งสามคนของพ่อเป็นที่รักดังดวงใจและแก้วตาของพ่อ พ่อได้มอบดวงใจและแก้วตาของพ่อให้ไป ขอให้รักษาให้ดี ขอให้รักกัน อภัยกัน ผิดนิดเบาหน่อยขอให้อภัยกัน ให้ดูพ่อและแม่เป็นตัวอย่างในการดำเนินชีวิต อย่าใช้จ่ายสิ้นเปลือง ครอบครัวที่มั่งคั่งจะดำเนินอยู่ได้ตลอดไปจะต้องถือหลัก ๔ ประการคือ ของหายรู้จักหา ของชำรุดรู้จักซ่อม ไม่ใช้จ่ายเกินฐานะ

ประการที่ ๔ หัวหน้าครอบครัวจะต้องเป็นผู้มีศีลธรรมดี

คุณพ่อเป็นห่วงลูกทุก ๆ คน อยากให้เจริญก้าวหน้าในหน้าที่การงาน มีความสุขในชีวิตครอบครัว นอกจากนี้คุณพ่อยังเป็นลูกน้องที่ดีอีก อย่างเช่น คุณพ่อเคยเล่าให้ลูกฟังว่า เมื่อคุณพ่อเป็นปลัดจังหวัดนครปฐม มีโทรเลขแต่งตั้งให้เป็นผู้ว่าราชการจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ให้ไปรายงานตัวที่กระทรวง คุณพ่อไม่ทราบ บังเอิญไปธุระที่กระทรวง ทางกระทรวงถามว่า ให้ไปรายงานตัวทำไมไม่มา คุณพ่อบอกไม่ทราบครับ ไม่ได้รับโทรเลข เมื่อคุณพ่อกลับมา นครปฐม ไปเรียนถามคุณพระประชา ฯ ผู้ว่าราชการจังหวัดในสมัยนั้น ท่านบอกว่า "ได้รับโทรเลขแล้วแต่ยังหาคนแทนคุณแม้นไม่ได้ ยังเสียดายอยู่จึงยังไม่ได้บอกให้ไปรายงานตัว" นี่แสดงว่าคุณพ่อเป็นผู้รับใช้ที่ดีจนผู้บังคับบัญชาเสียดายมาก

คุณพ่อของลูกเป็นตัวอย่างของสามีที่ดี คุณพ่อไม่เคยหาความสุขใส่ตัวคนเดียวเลย จะไปไหนต้องชวนคุณแม่ไปทุกครั้ง หรือมิฉนั้นก็ต้องชวนลูกไปด้วยซึ่งคุณแม่เคยพูดถึงเสมอ

คุณพ่อเป็นตัวอย่างลูกที่ดี คุณพ่อเล่าให้ลูกฟังถึงคุณปู่และคุณย่าเสมอว่า คุณย่าเป็นอย่างไรบ้างเล็ก ๆ คุณย่าเคยทำขนมอะไรให้รับประทานและคุณพ่อชอบมาก คุณพ่อรักคุณย่ามาก

คุณพ่อเป็นตัวอย่างผู้บังคับบัญชาที่ดี ไม่ว่าใครที่เคยอยู่กับคุณพ่อทั้งนั้น มีคนรถคนหนึ่งเคยพูดว่า "ทำรถของท่านไปชน ตั้ง ๓ ครั้ง ครั้งละมาก ๆ ท่านไม่เคยว่าแรง ๆ สักที อยากให้ท่านด่าว่าหรือทุบตียังจะดีเสียกว่าท่าน เฉย ๆ อย่างนี้ ถ้าใครอยู่กับท่านไม่ได้ก็ไม่ต้องไปอยู่ที่ไหนแล้ว"

คุณพ่อเป็นตัวอย่างของน้องที่ดี คุณพ่อมีพี่ชายคนเดียวที่มีชีวิตมาจนโตและอุปการะคุณพ่อมาแต่เล็ก เมื่อคุณพ่อโตขึ้นและทำงานคุณพ่อก็ได้ทดแทนคุณของคุณลุงจนกระทั่งวาระสุดท้ายของชีวิตคุณลุง

เหล่านี้คือความดีของคุณพ่อ ซึ่งคุณพ่อได้ปฏิบัติมาเป็นตัวอย่างกับลูก ๆ ซึ่งลูกได้ประสบมาด้วยตนเอง

ในระยะหลังคุณพ่อเป็นห่วงคุณแม่มาก เห็นว่าลูก ๆ ได้มีครอบครัวเป็นหลักฐานไปหมดแล้ว คุณพ่อกลัวคุณแม่จะเหงา คุณพ่อไม่เคยห่างคุณแม่เลย ไม่ยอมให้ลูกคนใดแสดงกริยาไม่ดีต่อคุณแม่เป็นอันขาด คุณพ่อเคยพูดกับลูกว่า "คุณแม่ของเรานี้เป็นคุณแม่ที่ประเสริฐที่สุด ได้เสียสละทุกอย่างเพื่อลูกและครอบครัว แม่เราได้เสียสละเพื่อลูกตลอดมา ให้ลูกจงเสียสละเพื่อแม่บ้าง อย่าขัดใจแม่ในสิ่งที่ไม่เหลือบ่ากว่าแรงของเรา ลูกจะโชคดีที่เกิดมามีแม่เช่นนี้ ลูกจะหาแม่อย่างนี้อีกไม่ได้แล้วในโลกนี้" นี่คือคำสั่งสอนตักเตือนที่คุณพ่อพูดเสมอกับลูก

คุณแม่และลูกเป็นสิ่งที่คุณพ่อรักและหวงแหนที่สุด ลูกขอปฏิญาณต่อคุณพ่อว่า ลูกจะเชื่อฟังคำสั่งสอนของคุณพ่อที่ได้พร่ำสั่งสอนไว้ จะรักและดูแลคุณแม่ให้มีความสุขเหมือนกับที่คุณพ่อได้เคยปฏิบัติต่อคุณแม่ ลูกจะตั้งใจเป็นลูกที่ดี เป็นแม่ที่ดี เป็นภรรยาที่ดี ประกอบแต่กรรมดีเหมือนที่คุณพ่อได้ตั้งใจไว้ขอคุณพ่ออย่าได้เป็นห่วงลูกหลานและคุณแม่เลย ตราบใดที่ลูกยังมีลมหายใจอยู่ ทุกสิ่งทุกอย่างที่คุณพ่อสอนไว้ลูกจะปฏิบัติตาม และดำเนินรอยตามคุณพ่อให้สมกับที่คุณพ่อได้รักลูกมา ลูกยังมิได้ทดแทนบุญคุณคุณพ่อขณะเมื่อมีชีวิตอยู่เลย ขอคุณพ่ออย่าได้เป็นห่วงลูกลูกจะตั้งใจปฏิบัติหน้าที่การงาน รักษาชื่อเสียง วงศ์ตระกูล และดูแลคุณแม่ ลูกขออธิษฐานให้เกิดชาติใดภพใดขอให้เป็นลูกคุณพ่อตลอดไป และขอกรรมดีใด ๆ ทั้งหลายที่ลูกกระทำหรือจะได้รับ จงเป็นผลสท้อนให้ดวงวิญญาณของคุณพ่อของลูก จงสงบสุขชั่วกาลนาน

ด้วยรักคุณพ่อสุดหัวใจ

จากลูก อี๊ด

คำไว้อาลัย

กราบเท้าคุณตา

ในวันที่ ๑๑ มิถุนายน ๒๕๑๗ ไก่อยู่ที่โรงเรียนทานข้าวกลางวันเสร็จแล้ว คนรถก็ไปบอกว่าไก่ได้สูญเสียคุณตาที่รักของไก่ไปตั้งแต่เช้าเสียแล้ว ไก่รู้สึกเสียใจอย่างสุดซึ้ง รู้สึกเหมือนฝันไปไม่เชื่อว่าจะเป็นความจริงได้ ขออนุญาตคุณครูลากลับมาบ้าน เมื่อออกจากโรงเรียนก็ไปบอกคุณย่าน้ำทิพย์ที่บ้านร่วมฤดี ออกจากบ้านคุณย่าก็ตรงมานครปฐมเลย กลับมาพบคุณยายนั่งร้องไห้อยู่ คุณยายบอกไก่ว่าคุณตาเสียตั้งแต่เมื่อเช้าแล้ว ไก่ก็ขึ้นไปกราบคุณตา ไก่เห็นคุณตาครั้งสุดท้ายก็ยังแข็งแรงดี ไม่มีอาการไม่สบายอะไร ตอนไก่เล็ก ๆ คุณพ่อคุณแม่ไปศึกษาต่อที่สหรัฐอเมริกา คุณตาได้เลี้ยงดูไก่ บางครั้งต้องลางานครึ่งวันมาเลี้ยงถ้าน้าอี๊ดติดสอบ เมื่อคุณแม่ย้ายมาอยู่ที่ราชบุรีไก่เรียนได้ ๒ ปี คุณแม่ก็พามาเข้าโรงเรียนที่นครปฐม คุณตาได้อบรมสั่งสอนไก่ เวลานอนก็นอนกับคุณตา คุณตาชอบทำของเล่นให้ไก่เล่น ไก่อยากได้อะไรคุณตาก็ให้ คุณตาได้อบรมสั่งสอนไก่มาจนโต เมื่อไก่กลับไปอยู่กับคุณแม่ เมื่อถึงคราวมาเยี่ยมคุณตาพร้อมกับคุณแม่ เมื่อเห็นไก่คุณตาก็ดีใจ และถามว่าจะค้างหรือเปล่า เมื่อบอกว่ามาค้างคุณตาก็ดีใจ คุณตาชอบถามไก่ถึงเรื่องต่าง ๆ ถ้าไก่สอบได้เปอร์เซ็นต์ดีคุณตาก็จะยิ้มดีใจ การเรียนของไก่คุณตาก็ออกค่าเล่าเรียนและค่าใช้จ่ายต่าง ๆ ในโรงเรียนประจำให้ เมื่อถึงคราวเปิดเทอมคุณตาก็ไปส่งเอง ไปดูแลจัดของให้ ไปเสียค่าเทอมให้ด้วยตนเอง

คุณตาเป็นคนที่ชอบทำงานไม่ชอบอยู่เฉย ๆ เมื่อเห็นอะไรเสียหายคุณตาก็ซ่อมแซม คุณตาชอบทำบุญอยู่เสมอไม่ขาด คุณตาชอบซื้อดอกไม้บูชาพระทุกวัน คุณตานำเงินไปช่วยทำบุญสร้างโบสและวัดและสิ่งต่าง ๆ คุณตาจะไปด้วยตนเอง นับว่าคุณตายึดมั่นในพุทธศาสนาอย่างแท้จริง ถ้าดวงวิญญาณของคุณตาสถิตย์อยู่ที่แห่งหนใด ขอให้ชาติหน้าไก่เกิดเป็นหลานคุณตาทุกชาติ

จากหลานไก่ของคุณตา

คำไว้อาลัย

กราบเท้าคุณอาว์ที่เคารพอย่างสูง

หลานคิดว่าการติดต่อที่เป็นลายลักษณ์อักษรกับคุณอาว์คงจะสิ้นสุดลงเมื่อวันอังคารที่ ๑๑ มิถุนายน ซึ่งเป็นวันที่หลานทราบจากเพ็ญว่า คุณอาว์จากไปอย่างกระทันหันโดยพวกเราหลาน ๆ มิได้คาดฝันมาก่อน และเมื่อหลานกลับไปบอกกับคุณแม่ ๆ ถึงกับน้ำตาไหล พี่วิรักษ์ซึ่งกำลังทำอาหารกลางวันให้คุณแม่รับประทานก็แทบจะหมดเรี่ยวแรงทันที พวกเราหมดร่มะโพธิ์ หมดสิ่งที่เราหวังจะเป็นที่พึ่งทางใจ เป็นการสูญสิ้นบุพพการีอีก ๑ คน ในช่วงระยะเวลาที่ห่างกันเพียงปีเศษเท่านั้น นับว่าการกลับมาประจำกระทรวงของหลานเพื่อรับกับความสูญเสียคุณพ่อและคุณอาว์จริง ๆ

คุณอาว์ผู้หญิงและพี่จีนบอกว่าหลานเป็นผู้ใกล้ชิดกับคุณอาว์มากกว่าหลานคนอื่น ๆ และตลอดเวลาที่หลานรับราชการที่คณะทูตถาวรแห่งประเทศไทยประจำสหประชาชาติ ณ นครนิวยอร์ค เคยเขียนจดหมายเล่าสภาพการทำงาน ความเป็นอยู่ของครอบครัว ตลอดจนการศึกษาเพิ่มเติมของหลานให้คุณอาว์ทราบทุกระยะ และคุณอาว์ก็นำเรื่องหลานไปเล่าให้พวกลูกๆ ของคุณอาว์ฟังเสมอ คุณอาว์ผู้หญิงและพี่จีนบอกว่าหลานควรเขียนคำไว้อาลัยถึงคุณอาว์บ้าง นับเป็นโชคดีของหลานอีกครั้งหนึ่งที่ได้มีโอกาสกราบเรียนให้คุณอาว์ทราบถึงความรู้สึก ความรักและความเคารพนับถือของหลานที่มีต่อคุณอาว์

๒๐ กว่าปีที่หลานได้ใกล้ชิด และได้รับความกรุณานานาประการ ทั้งเรื่องการศึกษาและการเรียนรู้ชีวิต เมื่อสมัยเป็นเด็กคุณพ่อเคยพาหลานไปงานพิธีการต่าง ๆ ที่มีนายอำเภอหรือ

ข้าหลวงเป็นประธาน และคุณพ่อก็เล่าให้ฟังว่าคุณอาว์ของหลานเป็นข้าหลวงประจำอยู่จังหวัดหนึ่ง ความรู้สึกของหลานที่เห็นนายอำเภอหรือข้าหลวงนั่งเป็นประธานนั้นช่างมีเกียรติ เพราะมีแต่คนที่เดินเข้ามาในงานต้องทำความเคารพก่อนเสมอ และเมื่อทราบว่าคุณอาว์ของหลานเป็นถึงข้าหลวงประจำจังหวัดทำให้ความรู้สึกของหลานเริ่มฝังใจว่า วันหนึ่งคงจะมีโอกาสได้ไปในงานพิธีการซึ่งมีคุณอาว์ของหลานเป็นประธานบ้าง หลานเป็นเด็กตัวเล็ก ๆ เพิ่งจะเริ่มเรียนชั้นมัธยมตอนต้นเท่านั้นที่เขียนจดหมายถึงคุณอาว์ และคุณอาว์ก็กรุณาเล่าเรื่องต่าง ๆ ตามที่หลานเขียนถามไป นับเป็นการใกล้ชิดกันเป็นครั้งแรก และเมื่อหลานโตขึ้นก็ไม่มีโอกาสที่จะไปได้เห็นคุณอาว์เป็นประธานในพิธีการนั้น ๆ เลย เพราะคุณอาว์ย้ายมาเป็นผู้ตรวจราชการกระทรวงมหาดไทย เมื่อเป็นเด็กคุณอาว์เล่าว่าต้องเรียนหนังสือให้เก่ง การที่จะเป็นนายอำเภอและข้าหลวงนั้นต้องเรียนหนังสือจบชั้นไหนบ้าง คุณพ่อเป็นแรงกระตุ้นเรื่องการเรียนของหลาน และชี้ให้ดูรูปของคุณอาว์สมัยเป็นนายอำเภอด่านขุนทด และแม้กระทั่งรูปสมัยเรียนอยู่ที่แผนกรัฐประศาสนศาสตร์จุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย คุณพ่อก็ใส่กรอบติดไว้ให้พวกหลานดูเป็นตัวอย่าง ในความหวังของหลานที่จะมีตำหน่งหน้าที่ในกระทรวงมหาดไทยเปลี่ยนไป หลานเรียนหนังสือไม่เก่งแบบคุณอาว์ สอบเข้าเรียนฝ่ายปกครองไม่ได้ แต่เมื่อหลานเข้ารับราชการในกระทรวงการต่างประเทศ คุณอาว์ก็ให้การสนับสนุน บอกว่าคุณอาว์ไม่ผิดหวังในตัวหลาน เพราะมีคนเป็นจำนวนมากอยากเข้ารับราชการในกระทรวงการต่างประเทศ แต่ก็สอบเข้าไม่ได้ คุณอาว์ถอดพระซึ่งแขวนเป็นประจำมาตั้งแต่สมัยเป็นนายอำเภอบ้านโป่ง สมัยที่คุณอาว์เข้าไปเจรจาห้ามทัพระหว่างทหารญี่ปุ่นกับตำรวจไทยที่เผชิญหน้ากันอย่างเคร่งเครียด พระที่คุณอาว์ถอดและให้แก่หลานในวันที่ไปบอกว่าหลานสอบเข้ารับราชการในกระทรวงการต่างประเทศได้ นั้น คุณอาว์บอกว่าขอมอบให้แก่หลานซึ่งจะต้องทำหน้าที่ด้านการเจรจากับชาวต่างชาติ กิติคุณความศักดิ์สิทธิของพระที่คุณอาว์มอบให้ก็ประจักษ์แก่ตัวหลานหลายครั้ง

ทุกครั้งที่หลานไปหาคุณอาว์ที่ห้องผู้ตรวจราชการกระทรวงมหาดไทย คุณอาว์ก็เล่าถึงประวัติบุคคลสำคัญของกระทรวงการต่างประเทศในอดีตให้ฟัง และแนะนำชี้แจงให้อ่านหนังสือประวัติศาสตร์สากล และบุคคลสำคัญของโลก นับว่าคุณอาว์เป็นผู้ที่ศึกษาไม่เฉพาะแต่

ด้านภายในประเทศคือกระทรวงมหาดไทยเท่านั้น ทางด้านต่างประเทศคุณอาว์ก็มีความเข้าใจเบื้องต้นต่อการแนะนำแก่หลาน และอีกครั้งหนึ่งวันที่หลานไปลาก่อนเดินทางไปรับราชการยังต่างประเทศ คุณอาว์กรุณาแก่หลานด้วยการมอบพระให้อีกองค์หนึ่ง บอกว่าองค์แรกให้เมื่อเข้ารับราชการในกระทรวงฯ และองค์นี้เมื่อจะออกเดินทางไปรับราชการยังต่างประเทศ ความเมตตาและการเจรจาที่อาศัยหลักธรรมเท่านั้นที่จะเป็นพื้นฐานเบื้องต้นในการแสวงหาความสำเร็จ และพระองค์ที่สองซึ่งคุณอาว์มอบให้แก่หลานกิติศัพท์ด้านความเมตตามหานิยมของท่านเป็นที่เคารพนับถือแก่สาธุชนทั่วไป

คุณอาว์เป็นผู้ที่เข้าถึงหลักธรรมของพระพุทธองค์เป็นอย่างดี โดยเฉพาะหลักธรรมด้านครองเรือน คุณอาว์ให้ข้อคิดถึงการครองเรือน ความรักของสามีภริยา เมื่อวันที่หลานพาคุณสมศรีไปกราบก่อนพิธีแต่งงาน คุณอาว์ให้ข้อคิดว่าชีวิตการครองเรือนของคุณอาว์มีคุณอาว์ผู้หญิงเพียงคนเดียวเท่านั้น และช่วยกันสร้างสรรฐานะจากไม่มีสมบัติอะไรเลย จนกระทั่งมีหลักฐานะให้แก่ลูก ๆ หลาน ๆ ได้เห็นก็เพราะการมีชีวิตคู่เพียงคนเดียว และตลอดเวลาตั้งแต่หลานจำความได้จนถึงทุกวันนี้หลานไม่เคยได้ยินใครพูดเลยว่า คุณอาว์มีคุณอาว์ผู้หญิงคนอื่นอีก นอกจากคุณอาว์วิจิตราเพียงคนเดียว

คุณอาว์ที่เคารพรักของหลาน ต่อไปนี้หลานไม่มีโอกาสที่จะได้รับสิ่งของจากมือ หรือได้ยินคำแนะนำสั่งสอนที่ควรค่าแก่ชีวิตจากคุณอาว์อีกแล้ว แม้ว่าคุณอาว์จะจากโลกนี้ไป แต่คุณอาว์ก็ยังสถิตอยู่ในความทรงจำของลูกหลาน ซึ่งจะต้องตกทอดไปถึงรุ่นเหลนและต่อ ๆ ไป ในสายเลือดของ **"อรจันทร์"**

ด้วยความเคารพรักอย่างยิ่งจากหลาน

กมล อรจันทร์

(กมล อรจันทร์)

รายนามเจ้าภาพสวดพระอภิธรรม

นายแม้น อรจันทร์ ป.ม.,ท.ช.,ภ.ป.ร.

๑๑ มิถุนายน ๒๕๑๗	ภริยา บุตร ธิดา และญาติ
๑๒ มิถุนายน ๒๕๑๗	โรงพยาบาลราชบุรี
๑๓ มิถุนายน ๒๕๑๗	บริษัทนิวนามทอง จำกัด สโมสรโรตารี่นครปฐม
๑๔ มิถุนายน ๒๕๑๗	ท่านผู้ว่าราชการจังหวัดนครปฐม นายกเหล่ากาชาด และสมาคมส่งเสริมวัฒนธรรมหญิง สมาชิกสภาเทศบาลเมืองนครปฐม
๑๕ มิถุนายน ๒๕๑๗	ธนาคารนครหลวงไทย จำกัด สาขานครปฐม, สาขาราชบุรี สาขาท่าเรือ–กาญจนบุรี, สาขาสมุทรสาคร, สาขาบ้านโป่ง, สาขากระทุ่มแบน,- สาขาอัมพวา, สาขานครชัยศรี, สาขาสามพราน, สาขากำแพงแสน, สาขาสุพรรณบุรี, สาขากาญจนบุรี, สาขาท่าม่วง, สาขาโพธาราม, สาขาดำเนินสดวก, สาขาบางแค, คุณบุญช่วย วรปรีชา, คุณน้ำทิพย์ สถิตย์วงศ์และลูกๆ, ชมรมยุวมิตรท่าเรือ–กาญจนบุรี, คณะกรรมการมูลนิธิประชานุกูลราชบุรี
๑๖ มิถุนายน ๒๕๑๗	สมาคมชาวใต้นครปฐม สมาคมกลุ่มชาวไร่อ้อย เขต ๗
๒๒ มิถุนายน ๒๕๑๗	นายฮัวเอียะ แซ่อึ้ง, โรงกระดานเลี่ยงฮงหลี
๑๓ กรกฎาคม ๒๕๑๗	นายพัลลภและนางประภาพรรณ เกตุมณี

๒๗ กรกฎาคม ๒๕๑๗ นายประเสริฐและนางสุนีย์ สะสมทรัพย์

๓ สิงหาคม ๒๕๑๗ ดร. พร้อม ลุลิตานนท์และภริยา

๑๗ สิงหาคม ๒๕๑๗ คุณสมพงษ์ สุทินศักดิ์และคณะท่าเรือ–กาญจนบุรี และพนักงาน ธนาคารฯสามพราน.

๒๔ สิงหาคม ๒๕๑๗ คุณรักษ์ หาญจริยากุล

รายการพวงมาลาเคารพศพ

๑. ร้านสุวรรณาภรณ์
๒. ยนต์–เพียร สุวรรณสิทธิ์
๓. สิริจันทร์ พรสุขจันทรา
๔. สุณีย์ พรสุขจันทรา
๕. เจริญโชค
๖. วัดทุ่งน้อย ราชบุรี
๗. ลัดดาวัลย์ บำเพ็ญ
๘. โกวเป๋งเฮง
๙. อู่เปี๊ยกเซอร์วิส
๑๐. ยม เปี่ยมคล้า
๑๑. บริษัท มิตรภาพขนส่ง จำกัด
๑๒. ทวีสินธ์ นฤมลไมตรี
๑๓. สมภพ มหาปิยะศิลป์
๑๔. วิบูลย์ มณีพันธุ์, สงวน ลัดดาวัลย์
๑๕. วิบูลย์ รุจินานนท์

๑๖. สันต์ชัย สุเอกานนท์ และครอบครัว

๑๗. สุขารมณ์

๑๘. มนูญ ศิริวรรณ และภริยา

๑๙. วิรัช ปมาณิกบุตร

๒๐. ประกิต เลาวพงศ์ (ธนาคารออมสิน สาขาสามพราน)

๒๑. บริษัท นิวนามทอง จำกัด

๒๒. มงคล กีพานิช

๒๓. ห.ส.น. ว่องวัฒนา

๒๔. บุญส่ง มังกรกาญจน์

๒๕. พล.ต.ต. ชนม์เจริญ สมบัติศิริ

๒๖. สุ่น กาญจนะ และนิภา กาญจนะ

๒๗. ร้านเอื้อพนาคาร ท่าเรือ–กาญจนบุรี

๒๘. วิศิษฐ์, สนอง ศรีสมบูรณ์

๒๙. โรงพยาบาลราชบุรี

๓๐. ผู้ว่าราชการจังหวัดนครปฐม

๓๑. เสมอ สังขพิชัย

๓๒. ธนาคาร กรุงเทพ จำกัด สาขาบ้านโป่ง

๓๓. สมาคมข้าราชการบำนาญมหาดไทย

๓๔. เอสโซ่ฉัตรมงคลบริการ

๓๕. พัลลภ, ประภาพรรณ เกตมณี

๓๖. เอสโซ่สถาพรบริการ

๓๗. บริษัท กิจสยาม จำกัด

๓๘. ธนาคารนครหลวงไทย จำกัด สำนักงานใหญ่

๓๙. ธนาคารกรุงไทย จำกัด สาขาราชบุรี

๔๐. สมาชิกสภาเทศบาล พนักงานเทศบาลเมืองนครปฐม
๔๑. บริษัท เอสโซ่แสตนดาร์ด ประเทศไทย จำกัด
๔๒. บุญธรรม, สะอาด แสงงาม กำแพงแสน
๔๓. วิวัฒน์ สุมน ลิมปีโชติกุล
๔๔. ชูชัย สุวรรณรังษี
๔๕. ประเสริฐชัย
๔๖. พุทธสมาคมจังหวัดนครปฐม
๔๗. จิตตะเสน ปัญจะ
๔๘. สโมสรโรตารี่จังหวัดนครปฐม
๔๙. เขตศึกษา ๑ นครปฐม
๕๐. ฉลวย เอกพจน์
๕๑. ม.ร.ว. วิวัฒน์ เกษมศรีจินดา
๕๒. วราวุธ เพชรพลาย
๕๓. พนม ณ นคร
๕๔. ทวี แรงขำ และภริยา
๕๕. ธนาคารนครหลวงไทย จำกัด สาขากำแพงแสน
๕๖. ธนาคารนครหลวงไทย จำกัด สาขากาญจนบุรี
๕๗. จิตต์, กัลยา อุ่ยละพันธุ์ และลูก ๆ
๕๘. ธนาคารนครหลวงไทย จำกัด สาขานครชัยศรี
๕๙. ธนาคารนครหลวงไทย จำกัด สาขาท่าม่วง
๖๐. ธนาคารนครหลวงไทย จำกัด สาขาสุพรรณบุรี
๖๑. ธนาคารนครหลวงไทย จำกัด สาขาดำเนินสดวก
๖๒. ธนาคารนครหลวงไทย จำกัด สาขากระทุ่มแบน
๖๓. ธนาคารนครหลวงไทย จำกัด สาขาสมุทรสาคร

๖๔. ธนาคารนครหลวงไทย จำกัด สาขาท่าเรือ- กาญจนบุรี
๖๕. ผู้ว่าราชการจังหวัดสุพรรณบุรี
๖๖. ผู้ว่าราชการจังหวัดจันทบุรี และภริยา
๖๗. สหกรณ์ออมทรัพย์ครูจังหวัดนครปฐม
๖๘. ธนาคารกรุงเทพ จำกัด สาขานครปฐม
๖๙. ธนาคารกรุงไทย จำกัด สาขานครปฐม
๗๐. สมาคมชาวใต้จังหวัดนครปฐม
๗๑. ร้านเลี่ยงฮงหลี
๗๒. วีรชัย คุปตานนท์
๗๓. วินิจ วังตาล
๗๔. ที่ทำการทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์จังหวัดนครปฐม
๗๕. ทองใบ โกมลกิตติ
๗๖. ฮัวเอี๊ยะ แซ่อึ้ง
๗๗. บริษัท ดำเนินขนส่ง จำกัด
๗๘. ผู้ว่าราชการจังหวัดราชบุรี
๗๙. พินิจ บัณฑะโชติ สมุห์บัญชีอำเภอท่ามะกา
๘๐. สุเทพ สีมารัตน์
๘๑. ร้านไทยปฐม
๘๒. ธนาคารเอเซียทรัสท์ จำกัด สาขานครปฐม
๘๓. ผู้ใหญ่สำรอง บุรี ประธานลูกเสือสำรองรุ่น ๗๑๓
๘๔. ร้านศรีศิลป์, ทรงไทย, มุ้ยคาเฟ่
๘๕. ร้านพัฒนายนต์ ดำเนินสดวก
๘๖. ร้านซุ่ยฮง
๘๗. ร้าน ต. เจริญ, ร้านง่วนไล้

๘๘. ร้านพัฒนาภัณฑ์

๘๙. ธนาคารไทยพัฒนา จำกัด สาขาราชบุรี

๙๐. ร.ต.ท. เรือง เนืองสถานานนท์

๙๑. ประยงค์ ถนอมขวัญ, เสรีรักษ์ จุฑารังษี

๙๒. อัมพา, ชัยศรี สุวรรณสุภ

๙๓. สายสวาท, สมศักดิ์ ศิลปวัติกุล

๙๔. บริษัท ไทยบริดสโตน จำกัด

๙๕. เพิ่ม เชวง ดำเนินสดวก

๙๖. น้ำทิพย์ สถิตย์วงศ์

๙๗. พ.ต.อ. พร้อม, อรนงค์ สุขมาก

๙๘. ข้าราชการกรมการทหารช่าง จังหวัดทหารบกราชบุรี

๙๙. เทศมนตรีเมืองราชบุรี

๑๐๐. ศิริชัยภัตตาคาร

๑๐๑. จึกเจี่ยง, จูรี จันทรอัศวสุข เหมืองแร่หวายน้อย

๑๐๒. ลิ้มชุ้นเซ้ง

๑๐๓. เสมียนตราจังหวัดนครปฐม

๑๐๔. อมร หลินไพบูลย์

๑๐๕. สุขสันต์ จิตต์วรรณ

๑๐๖. ร้านแม่เตียน

๑๐๗. ร้านศรีภัณฑ์ ราชบุรี

๑๐๘. บ้วนสูนโอสถ

๑๐๙. ธนาคารนครหลวงไทย จำกัด สาขานครปฐม

๑๑๐. ร้านชินสูน

๑๑๑. ร้านไทยวัฒนาวิทยุโทรทัศน์

๑๑๒. พ.อ. หลวงสุรสิทธิ์สมบูรณ์

๑๑๓. โชควิเชียร

๑๑๔. บ้านเฮงเส็งเชพตั๊กลาส

๑๑๕. อารีลักษณ์ บัวโต

๑๑๖. ชั้งฮ้อ แซ่จิว

๑๑๗. โรงพยาบาลเมืองนครปฐม

๑๑๘. นพ พิจารณ์สรรค์

๑๑๙. ธนาคารไทยพัฒนา จำกัด สาขานครปฐม

๑๒๐. นายแพทย์อริน สวารธร

๑๒๑. วิศิษฏ์พาณิชย์

๑๒๒. ประยูร ชูเกษ

๑๒๓. ประมงจังหวัดนครปฐม

๑๒๔. ทรงชาย ราชบุรี

๑๒๕. ธนาคารนครหลวงไทย จำกัด สาขาโพธาราม

๑๒๖. ร้านขายส่งสุราอำเภอกำแพงแสน

๑๒๗. เกชรเกษมการยาง

๑๒๘. ห้างศรีนคร

๑๒๙. เงิน ดอนพลอยเพชร

๑๓๐. สงวนวรรณ บ้านโบ่ง

๑๓๑. คณะกรรมการวัดพระแท่นดงรัง

๑๓๒. บรรหาร ทิษฐิธรรม

๑๓๓. นครปฐมการช่าง

๑๓๔. ธนาคารกสิกรไทย สาขานครปฐม

๑๓๕. บรรจง เทพสิทธา

๑๓๖. ธนาคารกรุงเทพฯพาณิชย์การ จำกัด สาขานครปฐม

๑๓๗. คณะข้าราชการอำเภอนครชัยศรี

๑๓๘. ชวลิต บุญญกานนท์

๑๓๙. เจริญ บูรณะบรรพต, ร้านหลีจั๊วฮวด

๑๔๐. ปั๊มน้ำมันปฐมภัณฑ์

๑๔๑. ธนาคารนครหลวงไทย จำกัด สาขาอัมพวา

๑๔๒. โรงพยาบาลเมืองราชบุรี (คณะแพทย์)

๑๔๓. ธนาคารนครหลวงไทย จำกัด สาขาสามพราน

๑๔๔. บุญส่งค้าไม้, โรงสีรวมเจริญ

๑๔๕. ทองอยู่ บุณยะวัฒน์

๑๔๖. อรุณ เปรมปราศัย

๑๔๗. ร้านสวัสดิ์พานิช ท่าเรือ–กาญจนบุรี

๑๔๘. คณะอาจารย์วิทยาลัยครู

๑๔๙. พัฒนพงศ์, อาภัณฑ์ธมิต วิมุกข์ตานนท์

๑๕๐. เพื่อน ๆ แดง

๑๕๑. นครปฐมยนตรกาญจน์

๑๕๒. วิศิษฐ์ วิชัยโชติ

๑๕๓. ศึกษานิเทศน์นครปฐม

๑๕๔. ร้านดีไซด์

๑๕๕. กำจัด ผานิตสุวรรณ

๑๕๖. ธนาคารนครหลวงไทย จำกัด สาขาราชบุรี

๑๕๗. สว่าง วิบูลย์โชคชัย

๑๕๘. ประชุม ทองมี

๑๕๙. กลุ่มชาวไร่อ้อยกำแพงแสน

๑๖๐. พล.อ.ท. มนตรี, ระเบียบ หาญวิชัย

๑๖๑. สโมสรโรตาแรคท์มหาวิทยาศิลปากร

๑๖๒. บริษัท ศิริทวี จำกัด

๑๖๓. โชตินุชิต
๑๖๔. ร้านเจริญดี
๑๖๕. ร้านจูเลี่ยงเช้ง
๑๖๖. เหล่ากาชาดจังหวัดนครปฐม
๑๖๗. มล. ภัคสุข กำภู
๑๖๘. ข้าราชการสำนักงานที่ดินจังหวัดราชบุรี
๑๖๙. มูลนิธิตระกูลหยาง
๑๗๐. กิตติภัณฑ์
๑๗๑. ห้างหุ้นส่วนจำกัด สงวนชัยยุทธนา บุญยประทีปรัตน์
๑๗๒. คณะข้าราชการอำเภอเมืองนครปฐม
๑๗๓. พ.ต.อ. ทวี, อุดมรัตน์ พงศ์ประศาสน์
๑๗๔. ธนาคารนครหลวงไทย จำกัด สาขาราชดำเนิน
๑๗๕. กำธร ชัยรักเกียรติ
๑๗๖. พล วงศาโรจน์
๑๗๗. ศรีสำราญ ชูแสง
๑๗๘. เอี่ยมเฮง บ้านโป่ง
๑๗๙. โบ๋, อาลัย เนตรสวาสดิ์
๑๘๐. โรงงานสุราจังหวัดราชบุรี
๑๘๑. วิเชียร ศุภกาญจน์ และภริยา
๑๘๒. ชิต รัศมิทัต
๑๘๓. ชิต เฉลิมพงศ์
๑๘๔. ดร. พร้อม ลุลิตานนท์ และภริยา
๑๘๕. เสนอ บุณยเกียรติ
๑๘๖. ผิว ภุมวรรณ
๑๘๗. เผือน นิกรบดี

๑๘๘. เอี่ยม แซ่โง้ว

๑๘๙. นิพนธ์ วอนเพียร

๑๙๐. แพทย์ศิริราช รุ่น ๖๔

๑๙๑. ประดิษฐ์, อุไรวรรณ โศนกุล

๑๙๒. เพื่อนมาแตร์ฯ ม. ๖ ปี ๒๕๐๐

๑๙๓. สุดใจ, ลำจวน อาวะกุล

๑๙๔. อุดมวุฒิ, ช่อลดา วีระกันต์

๑๙๕. นายแพทย์สมัย, ดารากร โชติเกียรติเวช

๑๙๖. ร้านบุญส่งบริการ

๑๙๗. ห้างหุ้นส่วนจำกัด ชัยวัฒน์เภสัช

๑๙๘. ห้างขายยาเฮงชุนตึ๊ง

๑๙๙. ธนาคารนครหลวงไทย จำกัด สาขาบ้านโป่ง

๒๐๐. ร้านพรออคิด

๒๐๑. พ.อ. ศักดิ์ ชินวัตร

๒๐๒. บริษัท สหพันธ์ประกันภัย จำกัด นครปฐม

๒๐๓. ฟุ้น ชูประเสริฐ ท่าเรือ–กาญจนบุรี

๒๐๔. เส้น ประสมศักดิ์ ท่าเรือ–กญจนบุรี

๒๐๕. ดำรง, พัชรา สุนทรศารทูล

๒๐๖. โรงเรียนฝึกฝนอาชีพจังหวัดนครปฐม

๒๐๗. สุวรรณ ภูขาว

๒๐๘. เซียมเอ็ง แซ่อึ๊ง

๒๐๙. อรุณ เซี่ยงฉิน

๒๑๐. เปงเจียง แซ่โง้ว

๒๑๑. สุรินทร์ วรรณฤมล

๒๑๒. ยรรยง จงสกุล

๒๑๓. สินธุ์ วงษ์ปัญญา
๒๑๔. จุ้ง เซี่ยงหว่อง
๒๑๕. ชัยยศ หวองเจริญพานิช
๒๑๖. ร้านโง้วมุ้ยฮวด ท่าเรือ-กาญจนบุรี
๒๑๗. ร้านเป๋าออนถอง ท่าเรือ-กาญจนบุรี
๒๑๘. โล้วเฮงหมงน้ำมันบริการ
๒๑๙. ธนูทองบริการ
๒๒๐. บุญช่วยการค้า
๒๒๑. กมล ชัยประสิทธิ์
๒๒๒. เชาวน์, นิภา สุทธิบุตร
๒๒๓. ร.ต.อ. พิภพ, แพทย์หญิงรัชนี ณ. ระนอง
๒๒๔. รุไรรัตน์ สูติวราพันธ์
๒๒๕. ร้านศรีเจริญ ท่าเรือ-กาญจนบุรี
๒๒๖. ถาวร วงษ์ท่าเรือ
๒๒๗. บัณฑิต เศรษฐศักดาศิริ
๒๒๘. เจนต์ ผดุงไชย
๒๒๙. กิตติ, วัลลีย์ เบญจาศิริชัย
๒๓๐. จำเริญ, วรรณา โฆษิตสกุล
๒๓๑. สถานผดุงครรภ์วิฑูรย์
๒๓๒. นายแพทย์สัมภาษณ์ พงษ์เพชร
๒๓๓. มูลนิธิประชานุกูลจังหวัดราชบุรี
๒๓๔. ฮงง้วน แซ่จัง
๒๓๕. สมศักดิ์ สมบูรณ์ทรัพย์
๒๓๖. ปั๊มดาวนครชัยศรี
๒๓๗. สมาคมคนชราหนองกร่าง
๒๓๘. สราวุธ นิยมทรัพย์ และภริยา

กำหนดการพระราชทานเพลิงศพ

นายแม้น อรจันทร์ ป.ม.,ท.ช.,ภ.ป.ร.

ณ เมรุหน้าพลับพลาอิศริยาภรณ์

วัดเทพศิรินทราวาส

กรุงเทพมหานคร

วันอังคาร ที่ ๑๕ ตุลาคม ๒๕๑๗

เวลา ๑๙.๓๐ น. สวดพระอภิธรรม

วันพุธ ที่ ๑๖ ตุลาคม ๒๕๑๗

เวลา ๑๐.๐๐ น. พระสงฆ์สวดพระพุทธมนต์

เวลา ๑๑.๐๐ น. ถวายภัตตาหาร

เวลา ๑๒.๓๐ น. พระสงฆ์ ๑๐ รูป มาติกา บังสุกุล

เวลา ๑๕.๐๐ น. แสดงพระธรรมเทศนา โดยสมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราช ฯ

เวลา ๑๗.๐๐ น. พระราชทานเพลิง

วันพฤหัสบดี ที่ ๑๗ ตุลาคม ๒๕๑๗

เวลา ๐๘.๐๐ น. เก็บอัฐิ

ถวายภัตตาหารสามหาบ

จึงขอประทานกราบทูล กราบเรียน และเรียนเชิญมาด้วยความเคารพ

นางวิจิตรา อรจันทร์ } เจ้าภาพ
บุตร - ธิดา

สารบาญ

คุณค่าที่ประมาณมิได้

แม้น อรจันทร์

บันทึก วันที่ ๑๐ สิงหาคม ๒๕๐๓

บางเวลา เมื่ออยู่ในอารมณ์ร้อน แรงร้าย หรือทอดอาลัยตายอยากในชีวิต ไม่อยากจะพบแม้แต่หน้ามิตรที่ท่านจะระบายความทุกข์ ความหม่นหมองและความวิตกกังวลไปสู่เขา คนเราก็เตลิดเปิดเปิงไป บ้างหันเข้าหาเหล้า เพื่อกล่อมให้หลับจะได้พ้นทุกข์ทรมาน บ้างก็ดอกไม้ การมหรสพหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่คิดว่าจะสามารถช่วยให้คลายความเคร่งเครียดของอารมณ์และประสาทเหล่านั้นได้ หลายกรณีความพยายามเหล่านั้นได้ผล และหลายกรณีและในหลายคนเหล้าและมหรสพ มีแต่จะทำให้ความคิดจิตใจฟุ้งสร้านหนักขึ้น

สิ่งหนึ่งซึ่งเป็นทั้งมิตร และมีความสามารถจะช่วยให้ท่านผ่อนคลายอารมณ์ร้ายความเบื่อหน่ายต่อวิถีของชีวิตและผ่อนคลายความเคร่งเครียดของประสาทได้ มิใช่มนุษย์หรือชีวิตสุรุ่ยสุร่ายเช่นนั้น หากได้แก่หนังสือ

ซึ่งเป็นทั้งอาจารย์ที่สอนเราโดยปราศจากความฉุนเฉียว ถ้อยคำแสลงหู ไม่เรียกร้องค่าตอบแทนใด ๆ และมิตรที่ท่านจะสามารถบ่ายหน้าไปหาได้ทุกเวลาไม่ว่าจะอยู่ในอารมณ์ไหน

ทุกครั้งที่ท่านบากหน้าไปหา หนังสือจะลืมตาคอยต้อนรับท่าน สำหรับไต่ถามสอบสวน ขอคำปรึกษาหรือความปลอบประเล้าประโลมใจ หนังสือไม่เคยบิดบังซ่อนเร้นความรู้สึก ไม่นึกจะหวงวิชาอะไร แม้ท่านจะผิดไปมากหรือน้อย หนังสือก็ไม่เคยบ่น จะโง่เขลาเบาเต็งประการใดก็ไม่เคยหัวเราะเยาะ

เพราะฉะนั้นห้องสมุดของความเฉลียวฉลาด และความบันเทิงจึงมีค่าเกินกว่าขุมทรัพย์ของปู่โสมหรือคลังของเศรษฐีใดๆ ไม่มีอะไรจะมีค่าเทียบเคียงกับหนังสือที่ดีได้ ผู้ใดที่ปรารถนาจะทอดตนลงเป็นสาวกของความจริง ความผาสุก วิทยาศาสตร์ หรือศรัทธาจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องบำเพ็ญตนให้เป็น**คนรักหนังสือ**

เปรต๊าคกวีเอกชาวอิตาเลียน พรรณนาถึงคุณค่าของหนังสือไว้อย่างน่าฟัง เมื่อเขาเขียนว่า "ข้าพเจ้ามีเพื่อนซึ่งล้วนแล้วแต่ล้ำลึกกันทั้งนั้น เป็นเพื่อนที่มาจากทุกกาลสมัยจากหลายชาติหลายภาษา ซึ่งสามารถอยู่ได้ทั้งในป่า ในเมือง ในสนามรบ ป่าช้าและคุกตราง สูงไปด้วยเกียรติ ดงแก่เรียนไปด้วยวิชาความรู้และล้ำเลิศไปด้วยใจ เมื่อข้าพเจ้าชอบก็เรียกใช้ไม่ชอบใจก็โยนทิ้ง เพื่อนพวกนี้ไม่เคยก่อความเดือดร้อนใจให้แก่ข้าพเจ้าเกิดข้อกังขาอะไรขึ้นมาเป็นได้คำตอบโดยฉับพลันบางคนอธิบายให้ข้าพเจ้าทราบถึงเหตุการณ์อันล่วงพ้นมาแล้ว บางคนก็เปิดเผยให้ข้าพเจ้าทราบถึงความเร้นลับของชีวิตและธรรมชาติ บ้างสอนถึงวิธีที่ดีที่สุดในการครองชีวิตอยู่ และบ้างสอนวิธีดีที่สุดในการจะตาย บ้างขับไล่ความหม่นหมองออกไปจากหัวใจ บ้างให้ความสดชื่นและแสงสว่างใหม่ บ้างชี้ให้เห็นค่าของความสันโดษและบ้างก็ชี้ให้เห็นค่าของความทะเยอทะยาน บรรดาเพื่อนเหล่านั้น ไม่ต้องการตอบแทนอะไรจากข้าพเจ้านอกจากความเอาใจใส่พิจารณาและจดจำ เพื่อนพวกนี้แหละให้ความสุขแก่ข้าพเจ้ายิ่งกว่าบรรดาเพื่อนใด ๆ ที่ตะโกนโพนทนาว่า รัก นับถือและบูชาข้าพเจ้าอยู่ตามสังคม" ●

ความล้ำเลิศของหนังสือ

แม้น อรจันทร์

บันทึก วันที่ ๑๐ สิงหาคม ๒๕๐๓

"เรืองรอง" กล่าวว่า

(๑) หนังสือ เสมือนโกดังเก็บสินค้าแห่ง ความรู้ ความคิด นานาชนิดของโลก ทุกคนมีเสรีที่จะคัดเลือกเอาสินค้าเหล่านี้นำมาใช้

(๒) เป็นบันไดไต่เต้าขึ้นสู่ฐานะ ตำแหน่งหน้าที่และเศรษฐกิจอันสูงส่ง

(๓) เชื่อมมิตรสัมพันธ์กับสิ่งมีชีวิต และความอภิรมย์

(๔) ปรับปรุงตัวให้ทันสมัย ทันคน และทันเวลา

(๕) เป็นแสงสว่างทางปัญญาสามารถรู้อุบัติการณ์ในอดีต ทราบปรากฏการณ์ในอนาคต คาดคะเนเหตุการณ์ในอนาคต

(๖) กล่อมเกลานิสัยใจคอให้น่ารัก

"สุนทรภู่มหากวี"

เกิดเป็นไทย ชาวไทย ตามวิสัย
หนังสือไทย ก็ไม่รู้ ดูบัดสี
จะอับอาย ขายหน้า ทั้งตาปี

เป็นผู้ดี ก็คงด้อย ถอยตระกูล
จะต่ำเตี้ย เสียชื่อ ว่าโฉดช้า
จะชักพา ยศลาภ ให้สาปสูญ
ทั้งขายหน้า ญาติวงศ์ พงศ์ประยูร
จะเพิ่มพูล ติฉิน คำนินทา
หนังสือ คือตำหรับ ฉะบับบท
เป็นของล้วน ควรจด มาศึกษา
บิดาปู่ สู้เสาะ สะสมมา
หวังให้บุตร ธิดา ได้ร่ำเรียน
จะได้ทราบ บาปบุญ คุณและโทษ
บุตรมาโฉด ต่ำช้า ก็พาเหียร
ไม่สมหวัง ดังบิดา ปู่ตาเพียร
เดินจำเนียร แพลงพลัด กระจัดกระจาย

"ช. อิสสรานนท์"

หนังสือ คือสำนวน สวนอักษร
หนังสือ คือโลกนิติ มิตรสัมพันธ์
หนังสือ คือต้นทาง สร้างความคิด
หนังสือ คือดวงใจ ได้วิชา
หนังสือ คือกุญแจ แม่ประตู
หนังสือ คือทางลัดเจน จัดงาน
หนังสือ คือระฆัง สร้างชื่อเสียง
หนังสือ คือต้นทุน จุนโภคา
หนังสือ คืออาวุธ ยุทธศาสตร์
หนังสือ คือทิพยรส สร้างบทกลอน
หนังสือ คือพระพร อักษรสวรรค์
หนังสือ คือชีวัน สรรพ์วิชา
หนังสือ คือเข็มทิศ คิดค้นคว้า
หนังสือ คือดวงตา ปรีชาญาณ
หนังสือ คือคุณครู อยู่ในบ้าน
หนังสือ คือสะพาน ชานปัญญา
หนังสือ คือสะเบียง เลี้ยงสังขาร
หนังสือ คือดวงตรา วราภรณ์
หนังสือ คือนักปราชญ์ ฉลาดสอน
หนังสือ คือละคร หย่อนใจ เอย.

ความเป็นนักปกครอง

แม้น อรจันทร์

บทความเรื่อง "ความเป็นนักปกครอง" เป็นเพียงบทความของผู้ที่สนใจจากการอ่านหนังสือบ้าง ได้ยินได้ฟังมาบ้าง ได้มีประสพการณ์มาบ้าง และได้จากการสัมมนาพัฒนานักบริหารในระดับผู้ว่าราชการจังหวัดบ้าง เจตนารมณ์ที่เขียนบทความนี้ขึ้นก็มิได้มุ่งไปในแง่วิชาการ หากเป็นการทบทวนความรู้ความเข้าใจว่า ความเป็นนักปกครองนั้นจะต้องมีคุณลักษณะอย่างไร โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ก็เพื่อสนองคำเชิญชวนของบรรณาธิการ "จดหมายข่าว" ที่ได้ขอให้ผู้เข้าสัมมนาพัฒนานักบริหารในระดับผู้ว่าราชการจังหวัด รุ่นที่ ๓ เขียนเรื่องลงใน "จดหมายข่าว" ฉะนั้นบทความเรื่อง ความเป็นนักปกครอง ที่เขียนนี้จึงเป็นเพียงความคิดเห็นและความเข้าใจเป็นส่วนบุคคลเท่านั้น

อาจกล่าวได้ว่า ความเป็นนักปกครองไม่มีตำหรับตำราเป็นหลักวิชาการโดยเฉพาะ

เป็นสูตรสำเร็จเช่นวิชาคณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ หรือภูมิศาสตร์ ความเป็นนักปกครองต้องอาศัยผสมผสานจากวิชาการหลายแขนง ประกอบด้วยบุคลิกภาพ (Personality) และความเป็นผู้มีศิลปความจัดเจนที่จะดำเนินการปกครองให้เหมาะสมด้วยกาละเทศะภูมิประเทศและเหตุการณ์ ผู้มีคุณลักษณะเหล่านี้นั้นแหละ เป็นผู้มีความเป็นนักปกครองโดยเนื้อแท้

ความเป็นนักปกครอง ผู้เป็นปราชญ์กล่าวว่า แม้ผู้มีความรู้วิชาการลึกซึ้งเป็นพิเศษ (Specialist) ก็ไม่เป็นหลักประกันได้ว่า จะเป็นนักปกครองที่ดีได้เสมอไป เพราะอาจจะเป็นว่าผู้มีความรู้เชี่ยวชาญมาในทางใด ความคิดความเห็นก็มักจะโน้มเอียงไปทางนั้น นักปราชญ์จึงมีความเห็นกันว่า นักปกครองควรจะเป็นบุคคลที่ได้รับการศึกษาทั่ว ๆ ไป อย่างชนิดที่เรียกว่า "การศึกษาอย่างรอบรู้หรือรู้รอบ" (Liberal education) การศึกษาดังกล่าวนี้จะช่วยหล่อหลอมจิตใจให้มีสติปัญญาเป็นรากฐาน เป็นผู้มีความรอบคอบสุขุม มีญาณทัศนะ มีความสุภาพ และมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ซึ่งเป็นของสำคัญในความเป็นนักปกครอง

การศึกษาเพื่อ ความรอบรู้หรือรู้รอบ (Liberal education) นั้น ย่อมคลุมถึงวิชาปรัชญา จิตวิทยา ประวัติศาสตร์ เศรษฐศาสตร์ สังคมวิทยา วรรณคดี วิทยาศาสตร์ และวิชาการอื่น ๆ เพื่อที่จะให้สามารถวินิจฉัยเหตุการณ์ สั่งงานได้ถูกต้อง มีเหตุมีผลทุกด้านทุกมุม ยิ่งในปัจจุบันนี้ นักปกครองหรือนักบริหาร จะต้องใช้หลักวิชาในการปฏิบัติราชการมากยิ่งขึ้น จึงมีความจำเป็นที่จะมีการศึกษาอย่างรอบรู้หรือรู้รอบ เพื่อให้ทันแก่เหตุการณ์และบุคคลซึ่งเปลี่ยนแปลงอยู่อย่างรวดเร็ว

การมีวิชาความรู้ แม้จะเป็นของดี แต่ความสำคัญอยู่ที่การใช้วิชาความรู้ การใช้วิชาความรู้ให้มีผลดียิ่งเพียงใด ย่อมขึ้นอยู่ในคุณสมบัติของผู้ใช้และศิลปในการใช้ดังสุภาษิตของสุนทรภู่ จอมกวีไทยว่า "รู้อะไรก็ไม่สู้รู้วิชา รู้รักษาตัวรอดเป็นยอดดี" ซึ่งหมายความว่า รู้วิชาแล้ว จะต้องรู้จักใช้วิชาให้รักษาตัวรอดด้วย มิฉะนั้นจะเป็นอย่างสุภาษิตว่า "วิชาท่วมหัวเอาตัวไม่รอด" คือไม่รู้จักใช้วิชาให้เกิดประโยชน์

ความเป็นนักปกครอง นอกจากจะต้องมีวิชาความรู้แล้ว ยังจะต้องมีคุณสมบัติบาง

ประการพิเศษ เพราะนักปกครอง มีหน้าที่ที่จะต้องปกครองคนเป็นจำนวนมาก ซึ่งคนเหล่านั้นก็ต่างจิตต่างใจกัน การที่จะใช้อำนาจในการปกครองตะพึดตะพือไป ถึงจะได้ผลก็ได้ผลอย่างถูกบังคับ ได้ผลเพียงขีดธรรมดาหรือขีดจำกัด และก็ได้ผลชั่วขณะที่ถูกบังคับสู่การดำเนินการให้ผู้ที่อยู่ใต้ปกครองกระทำตามด้วยความรักใคร่เคารพนับถือเชื่อฟังซึ่งเกิดจากน้ำใจไม่ได้ ผลดีจะเกิดขึ้นโดยไม่มีขีดจำกัดว่าแค่ไหนเป็นที่สุด เพราะอำนาจนั้นย่อมชอบแก่ผู้ใช้ ผู้ถูกใช้อำนาจหาชอบไม่ วิธีการปกครองที่ดีที่สุดก็คือการหาอุบายดำเนินการให้ได้ผลดีมากที่สุด โดยใช้อำนาจน้อยที่สุด

การที่จะปกครองคนให้มีความรักใคร่เคารพนับถือเชื่อฟัง ผู้ที่ปกครองจะต้องมีคุณสมบัติพิเศษที่จะสร้างสรรค์ให้เกิดอำนาจเร้นลับ (Charismatic Authority) ดึงดูดจิตใจผู้ที่ถูกปกครอง ให้มีความศรัทธาในตัวผู้ที่ปกครอง คุณสมบัติพิเศษนี้ก็คือบุคลิกภาพ (Personality) และประมุขศิลป ซึ่งนักปราชญ์กล่าวว่าคุณสมบัติพิเศษนี้มีคุณค่าความสำคัญมากกว่าวิชาถึง ๑๐ เท่า นอกจากนี้นักปราชญ์บางท่านได้กำหนดไว้ว่านักปกครองควรมีคุณสมบัติพิเศษ คือ

๑. อยากรู้แจ้งเห็นจริงในทุกสิ่งทุกอย่าง

๒. เกลียดความไม่จริง รักความจริง

๓. ไม่กลัวความยากลำบากตรากตรำ

๔. ไม่เห็นแก่ทรัพย์สินเงินทอง

๕. มีน้ำใจเสียสละ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

๖. มีความสุจริตยุติธรรม

๗. มีปฏิภาณและความจำดี

๘. มีอารมณ์เยือกเย็นเสมอต้นเสมอปลาย

สรุปแล้ว ผู้ที่จะเข้าคั่น (GRADE) ความเป็นนักปกครองที่ดี ควรประกอบด้วยคุณลักษณะ ๓ ประการ คือ

๑. มีความรู้ทั่วไปและหลักวิชาดี

๒. มีบุคลิกภาพ (PERSONALITY)

๓. มีศิลป

คติพจน์ควรแก่ความเป็นนักปกครอง

"ประชาธิปไตยมิใช่เฉพาะการลงคะแนนเสียงเท่านั้น สำคัญที่ว่า คนทุกคนมีโอกาสเท่ากันในการศึกษา การอาชีพ การสังคม ฯลฯ และการกระทำด้วยความสมัครใจแทนการใช้อำนาจบังคับ"

ดิวอี้

"นักปกครองย่อมเผาผลาญตัวเองเพื่อให้คนอื่นได้สุข เหมือนเทียนไขเผาตัวเองให้ความสว่างแก่คน"

นักปกครองย่อมปฏิบัติตามพุทธวจนะที่ว่า "บุคคลสอนคนอื่นอยู่เช่นไร ก็ควรทำตนเช่นนั้น ฝึกตนดีแล้วจึงฝึกผู้อื่น เพราะตนเองฝึกได้ยากอย่างยิ่ง

"ตัวอย่างดีกว่าการอธิบาย"

Example is better precept.

นักปกครองต้องเข้าถึงงาน ถึงท้องที่และถึงจิตใจประชาชน

นักปกครองควรมีประสพการณ์ให้มาก ๆ

Experience

Men are wise in proportion, not to their experience, but to their capacity experience.

"GEORGE BERNARD SHAW"

ส่วนสัดของความฉลาดของคน มิได้ขึ้นอยู่กับประสพการณ์ของเขา แต่ขึ้นอยู่กับวิสัยความสามารถที่เขาได้รับจากประสพการณ์

ยอร์จ เบอรนารด ชอว์

นักปกครองต้องเป็นทั้งนักพัฒนาคนและวัตถุ

โดย ม. อรจันทร์

นักปกครองต้องไม่จนปัญญา

แม้น อรจันทร์

มีคำกล่าว อันเป็นคติคำคมเตือนใจนักปกครองว่า "นักปกครองต้องไม่จนปัญญา" พิจารณาดูน่าจะหมายความว่า โดยที่นักปกครองต้องรับผิดชอบต่อหน้าที่การงานอยู่มากมาย เพื่อประโยชน์ของประชาชนพลเมืองที่อยู่ในความปกครอง นักปกครองจึงต้องเป็นผู้ทรงปัญญามีวิจารณญาณ วินิจฉัยสั่งการ และแก้ไขอุปสรรค ในการบริหารงานให้ลุล่วงบังเกิดผลดี ในทุกกรณี

คำว่า ปัญญา (ของนักปกครอง) น่าจะหมายถึงการรู้เหตุรู้ผล มีวิจารณญาณ สามารถสันนิษฐานเหตุผลได้ถูกต้อง ซึ่งเป็นผลจากการเรียนจนมีความรู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งต่างๆ ฉะนั้น ปัญญาจะเกิดมีขึ้นต้องมีการเรียน ในทางจิตวิทยาพัฒนาการ (Psychological Development) มนุษย์เรา นับตั้งแต่คลอดจากครรภ์มารดาได้มีการเรียน (Learning) ตลอดมา จากสิ่งแวดล้อม จาก

มารดาบิดา ผู้อยู่ใกล้ชิด และครูบาอาจารย์ เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่แล้วก็ยังมีการเรียนเช่น จากการกระทำ (Learning by doing) จากประสพการณ์ ฉะนั้น มนุษย์เรา ตามปกติ จึงมีความรู้และมีปัญญาเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ แม้แต่เด็กที่มีปัญญาเฉลียวฉลาดอย่างที่เรียกกันว่า มีพรสวรรค์ หรือ อภิชาติสมบัติ (Gift) มีความสามารถเป็นพิเศษติดมาตั้งแต่เกิด ทำอะไรได้ดีกว่าคนธรรมดา ในทางพุทธศาสนาก็กล่าวว่า เป็นการเรียนรู้สร้างสมบุญบารมีมาแต่ชาติปางก่อน ปัญญาจึงมิใช่เกิดจากความดลใจ (Inspiration) หรือจากสัญชาตญาณ (Instinct) ฉะนั้น ผู้ที่เป็นนักปกครองเพื่อความเป็นผู้ทรงปัญญาและไม่จนปัญญา จำเป็นต้องเรียนอยู่ตลอดเวลาทั้งโดยตรงและโดยอ้อม และถือคติว่า "ไม่แก่เกินเรียน" You are never too old to learn

ในทางพุทธศาสนา ทางเกิดปัญญา มีอยู่ ๓ ชนิด หรือ ๓ ทาง คือ[๑]

๑. สุตมัยปัญญา คือปัญญาสำเร็จด้วยการฟังหรือการศึกษาร่ำเรียน

๒. จินตมัยปัญญา คือปัญญาสำเร็จด้วยการไตร่ตรอง–การคิด และสร้างทฤษฎีจากสุตมัยปัญญาจากข้อเท็จจริงเล็กน้อยที่ได้เห็นด้วยตนเอง (จินตมัยปัญญาอาศัยสภาวธรรมที่เห็นเองเพียงเล็กน้อย มีการคิดผสมมาก) ตลอดจนการคิดปัญหาต่างๆ

๓. ภาวนามัยปัญญา คือปัญญาสำเร็จด้วยการกระทำ เช่นได้พบข้อเท็จจริงต่าง ๆ ในการวิจัยและปฏิบัติ รวมทั้งการทดลองและทดสอบด้วย

ในการสัมมนาพัฒนานักบริหาร ในระดับผู้ว่าราชการจังหวัดรุ่นที่ ๑–๒–๓ และรุ่นที่ ๔ ที่กระทรวงมหาดไทยได้จัดให้มีขึ้นนั้น ได้ดำเนินการให้มีการอภิปรายในวิชาการต่าง ๆ อันเกี่ยวกับการบริหารราชการหรือการงานมากหลาย โดยผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้เชี่ยวชาญ และวิทยากร ล้วนเป็นวิชาการที่น่ารู้น่าสนใจเป็นคุณประโยชน์ในการบริหารราชการ ตามหลักวิชา (Scientific Management) นอกจากนี้ยังให้นักบริหารที่เข้าสัมมนาแบ่งออกเป็นกลุ่ม ๆ ประชุมอภิปรายขบคิดปัญหาในการบริหารราชการ โดยกำหนดปัญหาให้หรือให้แต่ละกลุ่มตั้งปัญหาขึ้น ข้าพเจ้าเห็นว่าการสัมมนาพัฒนานัก

---

๑. เก็บใจความจากหนังสือพุทธปรัชญา ๒๕ ศตวรรษ ของนายสมัคร บุราวาศ B.Sc. (Hons C.L.L.) A.R.S.M. ราชบัณฑิตในสาขาอภิปรัชญา

บริหาร ดังกล่าวแล้ว เป็นวิธีการให้เรียนรู้ให้มีความรอบรู้ ยังผลให้เกิดปัญญา มีวิจารณ-ญาณแก่นักบริหารที่เข้าสัมมนา ตรงกับทางเกิดปัญญาในทางพุทธศาสนาที่กล่าวแล้วข้างต้น คือ สุตมัยปัญญา จินตมัยปัญญา และภาวนามัยปัญญา และเป็นโอกาสอันดียิ่งที่นักปกครองหรือนักบริหาร จะได้รับความรู้ในวิชาการใหม่ ๆ เป็นการเพิ่มพูนสติปัญญาให้ทันแก่กาลสมัยและความวิวัฒนาการของสังคมและของโลก และมีบุคลิกภาพ (Personality) ดังคำกล่าวที่ว่า "นักปกครองต้องไม่จนปัญญา"

บทความนี้ข้าพเจ้าเขียนตามคำขอร้องของบรรณาธิการจดหมายข่าวฯ และเขียนตามความคิดเห็นด้วยความรู้สึกตัวเป็นเพียงนักศึกษาเท่านั้น มิใช่นักวิชาการที่มีความรู้ลึกซึ้ง (Specialist) ผิดพลาดไม่ถูกต้องอย่างไร หวังเป็นอย่างมากว่าจะได้รับอภัย.

ดีสามดี

แม้น อรจันทร์

การรับราชการที่พึงให้ตนเจริญก้าวตามความนึกคิดของผู้เขียน พอจะย่นย่อเป็นหัวข้อได้คือ ต้องทำให้ถูกดี, ถึงดี และพอดี ใน**ดีสามดี** หรือ "ดี ๓" (ดีกำลัง ๓) หรือองค์**ดีสามดี** ดังต่อไปนี้คือ

ดี หนึ่งคือ**ตัวดี** หมายความถึงมีความประพฤติดี มีความรอบรู้และหลักวิชาดี (ผู้ใหญ่สมัยก่อนถือคติว่าความประพฤติเดินหน้าวิชาตามหลัง)

ดี หนึ่งคือ **การงานดี** หมายความถึงมีความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่การงานดี (คำว่าความสามารถหมายความตามนัยที่พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๖ ทรงพระราชทานความหมายหรือคำจำกัดความไว้ในหนังสือหลักราชการว่า "อาจทำการงานให้เป็นผลสำเร็จได้ดียิ่งกว่าผู้ที่มีโอกาสเท่า ๆ กัน"

ดี หนึ่งคือ **ติดต่อดี** หมายความถึงมีความสันทัดแนบเนียนและมีศิลปะจูงใจ Persuasion ในการติดต่อหรือประสานงานดี บุคคลที่จะติดต่อแยกออกเป็น ๓ ฝ่าย คือฝ่ายผู้ที่อยู่ใต้บังคับบัญชา ตลอดจนถึงประชาชนฝ่ายหนึ่ง, ฝ่ายเพื่อนร่วมราชการแผนกกรมกองกระทรวงเดียวกัน และต่างกรมกองกระ-ทรวงกันนี้ฝ่ายหนึ่ง กับอีกฝ่ายหนึ่งคือผู้บังคับบัญชาหรือผู้ใหญ่บุคคลฝ่ายผู้บังคับบัญชาหรือผู้ใหญ่นี้มีความสำคัญมาก เพราะเป็นผู้มีอำนาจให้ทั้งคุณและโทษ และสนับสนุนอุ้มชูให้เจริญก้าวหน้าเลื่อนชั้น เลื่อนตำแหน่งให้สูง ๆ ขึ้นไปได้จึงจะต้องใช้ความแนบเนียนศิลปะจูงใจในการติดต่อหรือเข้าหาให้เหมาะสมด้วยกาละเทศะและนิสัยอัธยาศรัยของผู้บังคับบัญชาแต่ละคนว่าชอบอะไรอย่างไร มีจริตประการใด (ราคะ, โทสะ, โมหะ, ศรัทธา)

สรุปแล้ว ผู้ที่รับราชการด้วยหวังความเจริญก้าวหน้า จะต้องกระทำให้ถูกดีถึงดีและพอดี ตามหลัก **ดีสามดี** ดังจาระไนมาแล้วข้างต้น แต่หลัก **ดีสามดี** ยังไม่มีการวิจัยเป็นกฎเกณฑ์ถือเป็นหลักวิชาได้ เป็นเพียงความนึกคิดของผู้เขียน เพื่อความสราญใจอารมณ์ขัน

แม้นมีความรู้ดั่ง สัพพัญญู
ผิบ่มีคนชู ห่อนขึ้น
หัวแหวนค่าเมืองตรู ตาโลก
ทองบ่รองรับพื้น ห่อนแก้วมีศรี

จากโคลงโลกนิติ

คติพจน์ ข้อเตือนใจและเกร็ดความรู้ที่คุณแม้น อรจันทร์ บันทึกไว้ในสมุดบันทึก

นายพุเกอร์พี. วอชิงตัน เขียนไว้ว่า "ต้นไม้นี้เกิดขึ้นมาได้เอง เริ่มแต่ต้นเล็กกะจิ๋วหลิว พึ่งตนเองได้แต่เล็ก ๆ และเติบโตขึ้นใหญ่โตได้เองแท้ ๆ แม้จะเป็นความเจริญอย่างเชื่องช้าและต้องผ่าความลำบาก แต่ก็มีความเจริญมั่นคงจริง ๆ มันสู้ความลำบากอยู่กับที่ ไม่หลีกหนีความลำบากเลยแม้แต่นิดเดียว"

วิทยาศาสตร์กล่าวว่า "ในโลกนี้ไม่มีอะไร นอกจากความร้อน แต่ที่ปรากฏว่ามีความเย็นอยู่บ้าง ก็เพราะอุณภูมิลดลง"

ทางพระพุทธศาสนากล่าวว่า "ในโลกนี้ไม่มีอะไร นอกจากความทุกข์ แต่ที่ปรากฏว่ามีความสุขอยู่บ้าง ก็เพราะดีกรีแห่งความทุกข์ลดลง"

จากการตอบปัญหาประจำวันของ **ม.ร.ว. คึกฤทธิ์ ปราโมช** ไม่เคยเสียดายอดีต ไม่ย่อท้อต่อปัจจุบัน และไม่หวั่นไหวเกรงกลัวอนาคต"

จากหนังสือพุทธของพุทธทาสภิกขุ พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า "ความบริสุทธิ์และความไม่บริสุทธิ์เป็นของเฉพาะตัว คนอื่นจะช่วยทำคนอื่นให้เศร้าหมองหรือบริสุทธิ์หาได้ไม่ กรรมเป็นสิ่งเด็ดขาดในข้อที่ว่าทำเช่นไรต้องได้ผลเช่นนั้น และผู้ทำนั่นเองเป็นผู้รับผล ไม่มีการไถ่ถอนสับเปลี่ยนกันได้ด้วยอำนาจ หรือด้วยทรัพย์หรือสิ่งอื่น ๆ เวรย่อมไม่ระงับด้วยเวร แต่จะระงับไม่ผูกเวรของฝ่ายหนึ่ง และการให้อภัยเป็นความกล้าหาญของนักปราชญ์ แม้พวกคน

พาลจะถือกันว่าเป็นความขลาดหรืออะไรก็ตาม สัตว์ทุกชนิดรู้จักชีวิตเหมือนกันกับมนุษย์และเท่ากันกับมนุษย์ และตกอยู่ในภาวะอันหนักเพราะถูกความแก่ความเจ็บครอบงำ เช่นเดียวกัน ควรจะเป็นเพื่อนทุกข์ยากด้วยกันจะดีกว่าจะล้างผลาญกัน ซึ่งเป็นการกระทำอย่างหลับตาและน่าละอายใจยิ่ง"

การพูดหรือการเขียนต้องให้มีความไพเราะ ทั้งสาระ อรรถะ และพยัญชนะ

คติของการปฏิบัติราชการเพื่อความก้าวหน้า

๑. ตัวดี หมายถึงความประพฤติรวมทั้งวิชาความรู้

๒. การงานดี หมายถึงสมรรถภาพ

๓. ติดต่อบุคคลดี หมายถึงผู้ใหญ่ ผู้บังคับบัญชา ตลอดจนผู้อยู่ใต้บังคับบัญชาและประชาชนทั่วไป

โดยความคิดคำนึงจากประสพการณ์

ม. อรจันทร์

๘ ต.ค. ๒๕๐๕

คติโบราณ "แต่เช้าตรู่สุริโยอโณทัย ตื่นนอนให้ห้ามโทโสโกรธา"
"คนที่กำลังโกรธเปิดแต่ปากและปิดนัยน์ตาทั้งสองของเขาเสีย"
"ผู้โกรธไม่เป็นย่อมจัดว่าโง่ ผู้ที่ไม่อยากโกรธย่อมจัดว่าฉลาด"
"ผู้ใดรู้จักโกรธสมกับอำนาจของตนผู้นั้นเป็นบัณฑิตได้"

อันรักษาศีลสัตย์ กตเวที ย่อมเป็นที่สรรเสริญ เจริญตน
ทรลักษณ์อกตัญญูเขาเทพเจ้าก็จะแช่งทุกแห่งหน

สุนทรภู่

การปกครองโดยนิติธรรมเนียม**ขงจื้อ**กล่าวว่า "ในการปกครอง ถ้าใช้แต่กฎหมายอย่างเดียวปกครองประชาชน สร้างความเป็นระเบียบเรียบร้อยด้วยอาชญาไซร้ ประชาชนไม่เพียงแต่จักหลบเลี่ยงกฎหมายเท่านั้น เขาจักไม่มีความละอายต่อความชั่ว ด้วยความรู้สึกผิดชอบของตนเอง ในประการตรงกันข้าม ถ้าปกครองโดยใช้คุณธรรมนำประชาชน สร้างความเป็นระเบียบเรียบร้อยด้วยนิติธรรมเนียม จารีตประเพณีไซร้ ประชาชนก็จักละอายต่อความชั่วด้วยความรู้สึกผิดชอบของตนเอง ทั้งยังจักก้าวหน้าไปสู่ความดีเบื้องสูงอีกด้วย"

ทำอย่างไรจะให้ประชาชนเขานิยมรักใคร่ **ขงจื้อ**ตอบว่า "จงยกย่องคนสุจริตห่างไกลคนทุจริต ประชาชนก็นิยมรักใคร่เอง หากยกย่องคนทุจริต ไม่นำพาต่อคนสุจริตประชาชนเขาก็หมดความนิยมรักใคร่"

ขงจื้อ "บัณฑิตย่อมเห็นแก่คุณธรรมยิ่งกว่าจะเห็นแก่ปากท้อง"

ถ้าท่านเป็นผู้ปกครอง ทำไมจำต้องใช้วิถีฆ่าฟันกันเล่า ถ้าท่านทำตัวให้ดีประชาชนเขาก็ถือเอาเป็นแบบอย่าง ผู้ปกครองเหมือนกับลม ประชาชนดุจต้นหญ้าย่อมเอนเอียงไปตามลม

ชีวิตที่ปรับตัวเองเข้ากับสถานการณ์แวดล้อมโดยไม่เสียคุณสมบัติและอุดมคติของตนไซร้ ย่อมเป็นชีวิตที่ปลอดภัยจากศัตรู"

คติของเหลาจื้อ

ใคร ๆ ในสังคมอยากจะร่ำรวยส่วนความจนไม่มีใครชอบ แต่เหลาจื๊อสอนให้มองว่า "คนยิ่งรวยก็ยิ่งทุกข์เพราะความรวยไม่สามารถซื้อความสุขใจได้ และยิ่งรวยก็ยิ่งมีภาระความรู้สึกที่เข้าไปหวงแหนในทรัพย์สมบัติศฤงคารมากขึ้น เมื่อยามวิบัติ ก็มีเศร้าโศกรุนแรงยิ่งกว่า คนที่ยากจน พูดง่าย ๆ ว่ามีเงินทองชื่อเสียงมากเท่าใด ความทุกข์ก็มากขึ้นเท่านั้น"

ผู้ที่รับปากง่ายเกินไปมักเป็นคนเชื่อถือวางใจไม่ได้

คนมักชอบพูดให้เราฟังแต่ฝ่ายเดียว ไม่ชอบให้เราพูดให้เขาฟัง คนลักษณะนี้เขาไม่ค่อยจะเปิดโอกาสให้เราพูดและฟังเรา เราจึงเป็นผู้ฟังเขาแต่ฝ่ายเดียว เขาจะพอใจ และเราก็ได้กำไร

แม้น อรจันทร์

กลัวตาย	ฤาไม่กลัว
กรรมถึงตัว	ต้องตายวัน
ยิ่งกลัว	ยิ่งยั้วขัน
มันยิ่งยั้ว	ให้กลัวแสน
เลี้ยงชีวิต	คิดเพียง
เลี้ยงลูกอ่อน	ต้องผันผ่อน
พนอปลอบ	ให้ชอบแฉ่ง
ฉลาดหัด	ดัดได้ ดังใจหวัง
เช่นฝึกหัด	ทมัดแทมง เหมือนจำนงค์

อยากสุข แสวงสุข
ถึงทุกข์ ทนร้น
สุขบ้างทุกข์บ้าง ก็ช่างหัวมัน
จู้จี้ดีหมด ก็อดเป็นหมัน
เป็นมนุษย์ยุติธรรม์ เท่านั้นพอเอย.

มิตรใจอารีย์ ดีกว่าพี่น้องใจทารุณ

ขงจื้อ

เรียนให้รู้ ดูให้จำ ทำให้จริง

ที่ประตูแห่งความมั่งคั่งมีเพื่อนมาก ที่ประตูแห่งความจนหาเพื่อนมิได้

สีหน้าท่าทางเป็นเครื่องแสดงถึงจิตใจ จิตใจบางอย่างเป็นทางออกที่แปลงรูป

คนที่ทำอะไรไม่จริงจังเป็นคนที่ไม่มีอดีตและอนาคต

พระพุทธเจ้าตรัสว่า "ในที่ใดไม่มีความสงบ ในที่นั้นไม่มีชื่อว่าเป็นสภา
คนใดที่ไม่กล่าวสัจจะธรรม คนเหล่านั้นไม่มีชื่อว่าคนสงบ
คนสงบย่อมเว้นจากราคะ โทสะและโมหะ แล้วกล่าวสัจจะธรรมอยู่เนื่อง ๆ
คนพวกไหนเป็นพวกคนสงบ คนพวกนั้นย่อมรู้จักธรรมะของสภา"

(จาก คัมภีร์พระไตรปิฎก)

สพ. เพชม. มา นาลํ อภินิเวสาย. คือสิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น

ส่วนสัดของความฉลาดของคนมิได้อยู่กับประสพการณ์ของเขาแต่ขึ้นอยู่กับวิสัยความสามารถที่เขาได้รับจากประสพการณ์ที่ผ่านมา

(ยอร์จเบอรนารดชอร์)

เมื่อเงินพูดความจริงก็เงียบหาย

(ภาษิตรัสเซีย)

ความปลอดภัยของรัฐเป็นกฎหมายสูงสุด

(จัสติเนียน)

บุคคลผู้ยิ่งใหญ่ ย่อมไม่ใช่หุ่น

(ขงจื้อ)

เงินเป็นผู้รับใช้ที่ดีแต่เป็นนายที่เลว

(เบคอน)

อันที่จริงคนเขาอยากให้เราดี แต่ถ้าเด่นขึ้นทุกทีเขาหมั่นไส้
จงทำดีอย่าให้เด่นจะเป็นภัย ไม่มีใครอยากเห็นเราเด่นเกิน **(หลวงวิจิตรวาทการ)**

---

๑. ถึงแม้ท่านไม่เห็นเขา เขาก็ทักท่าน นั่นคือเพื่อน
๒. ฟังคนพูดมีแต่ได้กำไร
๓. ในงานสังคมอันมีเกียรติไม่มีใครเป็นตัวของตัวเอง

ความจริงใจและสัจจะย่อมเป็นรากฐานแห่งคุณงามความดีทุกชนิด

(ขงจื้อ)

ผู้ที่ระมัดระวังมากเกินไป จะได้ผลสำเร็จน้อยเต็มที

(ชิลเลอร์)

ความสำเร็จเกิดจากความฉลาดหนึ่งเปอร์เซ็นต์ และเกิดจากความพยายาม เก้าสิบ-เก้าเปอร์เซ็นต์

(เอดิสัน)

ความไม่เร่งรีบและความแน่วแน่ทำให้เกิดผลดีต่อการงาน

(โรเบิร์ตลอยด์)

บุคคลผู้ไม่เคยตั้งความหวัง ก็จะไม่พบกับความสิ้นหวัง

(เบอร์นาร์ดชอร์)

มนุษย์ผู้มีโชคคือผู้ที่ทำงานของเขาด้วยความสนุกเพลิดเพลิน

(เยอโรมเดอร์น)

พระพุทธศาสนามิใช่จะปฏิเสธความสุขทางโลก เช่นได้แสดงความสุขของคฤหัสถ์ไว้ ๔ อย่างคือ .–

๑. สุขแก่ความมีทรัพย์
๒. สุขแก่การจับต้องทรัพย์บริโภค
๓. สุขแก่การไม่ต้องมีหนี้
๔. สุขแก่การปฏิบัติการงานที่ปราศจากโรค

วันพรุ่งนี้ยังไม่เกิดและวันวานก็ตายไปเสียแล้ว เราจะไปวุ่นใจนึกถึงมันทำไม เมื่อวันนี้เราเป็นสุข

ความรู้ยิ่งได้ สินศักดิ์
เป็นที่ชนพำนัก นอบน้ำ
อย่าเกียจเกลียดหน่ายรัก เรียนต่อ
รู้รอบใช่หอบหิ้ว เหนื่อยแพ้ แรงโรย

เจียมใดจักเท่าด้วย เจียมตัว
รู้เท่าท่านทำกลัว ซ่อนไว้
อย่ามืนมือเมามัว โมหะ
สูงนักมักเหมือนไม้ หักด้วยลมแรง

ปริศนาเก่า

อะไรเอ่ย สี่คนหาม สามคนแห่ คนหนึ่งนั่งแคร่ สองคนพาไป

ซึ่งไขไว้ว่า

สี่คนหามหมายถึงคนเรามีธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ

สามคนแห่ หมายถึงไตรลักษณ์หรือสามัญลักษณ์ ๓ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

คนหนึ่งนั่งแคร่ หมายถึงจิต วิญญาณ

สองคนพาไป หมายถึงบุญกับบาป หรือกุศลกรรม และอกุศลกรรม ใครอยากให้บุญพาไปก็จงทำบุญ

(ธม. มสาโรภิกขุ)

พุทธวจน

ความจริงนั้น ควรเลือกกล่าวเฉพาะที่มีประโยชน์ ที่ไร้ประโยชน์ไม่ควรกล่าว แม้ความจริงที่มีประโยชน์นั้น ก็มิใช่จะควรกล่าวพร่ำเพรื่อ พึงเลือกกล่าวให้เหมาะแก่กาลเวลา

(อภัยราชกุมารสูตร)

ความจริงใจและสัจจะย่อมเป็นรากฐานแห่งคุณงามความดีทุกชนิด

(ขงจื๊อ)

ความสุจริตใจ คืออาวุธที่ไม่มีคม แต่สามารถแทงทลุเข้าไปในหัวใจของมิตรและศัตรูได้ลึกซึ้งที่สุด

(ใครกล่าวไว้ไม่ทราบ ข้าพเจ้าจดจากไหนก็ลืมไปเสียแล้ว ม. อรจันทร์)

ความถ่อมตัว นำมาซึ่งความปลอดภัย

(เช็คสเปียร์)

ถ้าท่านไม่ไว้ใจใครทุกคน ท่านเป็นโรคเส้นประสาท
ถ้าท่านไว้ใจใครทุกคน ท่านเป็นโรคประมาท

(เชลลิ์ย)

ยิ้มจากใจบริสุทธิ์ เป็นยิ้มที่น่ารักเสมอ

(คาร์ลาไลล์)

อำนาจที่ไร้คุณงามความดี ย่อมไม่มีใครนับถือด้วยความจริงใจ

(เท็นนิย์สัน)

คนฉลาดย่อมรู้ดีว่า เขาควรโง่เมื่อใดและที่ไหน

(คิทส์)

การเล่าถึงความโง่ของตนเอง คือวิธีแสดงความฉลาดอย่างหนึ่งของคนฉลาด

(พี่ดรัส)

ไม่มีการลืมอะไรเลวร้ายเท่ากับลืมตัว

(เอสคินิส)

ฉันให้อภัยได้ แต่ฉันลืมไม่ได้ นั่นคือคำพูดอีกแบบหนึ่ง ซึ่งมีความหมายว่า "ฉันให้อภัยไม่ได้"

(พี่ชเชอร์)

ความซื่อสัตย์คือรัศมีแห่งชีวิต

(ลิตตัน)

คนพูดไม่เป็น เพาะศัตรูเรื่อยไป

(เชิร์ชชิลล์)

ประวัติวีรบุรุษไซร้ เตือนใจเรานา
ว่าอาจจะยังชนม์ เลิศได้
และยามจะบรรลัย ทิ้งซึ่ง
รอยบาทเหยียบแน่นไว้ แทบพื้นทรายสมัย

คำพังเพย

"เสาหินแปดศอกตอกเป็นหลัก ใครไปมาผลักบ่อยเข้าเสายังไหว

จากหนังสือศิลปของการเป็นหัวหน้างานหน้า ๒๓

ความจริงมีอยู่ว่า การปกครองโดยคนคนเดียว ไม่เร็วก็ช้า จะทำให้ผู้ตาม ได้รับความไม่พอใจยิ่งทุกที เพราะการปกครองเช่นนี้ เป็นการดำเนินการชนิดสุดแท้แต่ผู้ปกครองซึ่งหมิ่นเหม่ต่ออันตรายอันเกิดจากการกระทำไม่ชอบด้วยวิถีการ

บุคคลซึ่งดึงดันในวัตถุประสงค์จนเกินไป ย่อมตกอยู่ในภยันตรายอันเกิดจากการลืมความปรารถนาของผู้ตามเสมอ เพาะบุคคลเช่นนี้มีความหลงระเริงในความฉลาดหลักแหลมและอำนาจของตนในการใช้คนอื่นให้กระทำเพื่อวัตถุประสงค์ ซึ่งเป็นของตนเองมากกว่าจะเป็นของผู้ตาม จึงอาจเกิดสิ่งต่าง ๆ เช่นการปฏิบัติการอันมีลักษณะเป็นการออกคำสั่ง และบีบบังคับทางด้านจิตใจจนเกินไป วางตัวใหญ่เหนือผู้อื่นมากไป ทั้งหมดนี้หาใช่ความเป็นผู้นำซึ่งเข้าถึงรากแก้วของปัญหาทั้งในทางปฏิบัติและในทางทฤษฎีอย่างใดไม่

ความตั้งใจจริงในอันที่จะกระทำความดีนั้นแหละคือผลกำลังอันประเสริฐของท่าน ซึ่งจะชักนำให้ท่านหันไปสู่วิถีแห่งการมีอำนาจทั้งปวง

(ดิ๊คเก้นส์)

ความตายของคนเรามีอยู่ ๒ ชนิด ชนิดหนึ่งตายอย่างไม่มีคนรัก และอีกชนิดหนึ่งตายอยู่ในวงแขนของคนรัก ท่านจะรักความตายชนิดไหน

(โกเต้)

จากหนังสือผีและเทวดามีจริง ของนายพร รัตนสุวรรณ หน้า ๑๐๗

ความจริงที่ควรรู้

๑. ความตายไม่ใช่ความสิ้นสุดของชีวิต

๒. ชีวิตของทุกคนมีอดีตมาแล้วก่อนที่จะเกิดในท้องแม่

๓. บุญและบาปเป็นอำนาจลึกลับ คอยควบคุมโชคชะตาของคนทุกคน ให้เป็น

ไปตามกรรมที่ทำไว้ ไม่มีคนใดหลีกเลี่ยงได้

๔. สิ่งที่มนุษย์ควรกลัวคือบาปหรือความชั่วที่เกิดขึ้นในใจ และสิ่งที่มนุษย์ควรเสาะแสวงหาเพิ่มพูลให้มากขึ้น ไม่ใช่เงินหรือทรัพย์สมบัติใด ๆ ไม่ใช่เกียรติหรืออำนาจใด ๆ แต่ที่แท้คือบุญกุศลหรือคุณธรรมความดีต่าง ๆ เพราะบุญหรือบาปนั้นเป็นสิ่งที่ติดตามวิญญาณไปทุกหนทุกแห่ง บุญและบาปนี่แหละคืออำนาจบันดาลที่สูงกว่าอำนาจบันดาลของเทพเจ้าใด ๆ

กฎของกรรมคือทำดีได้ดีทำชั่วได้ชั่วไม่เคยยกเว้นใครเลย

๕. ความตายไม่ใช่สิ่งที่น่ากลัวแต่อย่างเดียวเว้นไว้แต่จะเป็นการตายในความชั่ว แต่ความตายยังเป็นสิ่งที่มีคุณ เป็นสิ่งที่ควรจะต้อนรับด้วยความยินดีในเมื่อถึงคราว เพราะความตายจะช่วยเปลี่ยนสังขารที่เก่าคร่ำคร่า ให้เป็นสังขารที่สมบูรณ์และช่วยให้คนที่ได้ประกอบคุณความดีต่าง ๆ ไว้ ให้ได้รับผลจากความดีของตนอย่างเต็มเม็ดเต็มหน่วย

ความคิดคำนึงของข้าพเจ้า

ชีวิตเหมือนความฝัน
ความสำคัญอย่าลืมอาตมา
วาสนาต้องยากลำบาก

ม. อรจันทร์

๑ ธ.ค. ๒๕๐๗

คนที่ชอบแต่คำสรรเสริญเยินยอย่อมจะเป็นเหยื่อของคนประจบสอพลอ

ความนึกคิดของข้าพเจ้า

ม. อรจันทร์

๒๕ ก.พ. ๒๕๐๖

คุณความดีทำให้มีผู้ริษยาทุกแห่งหน ใครมีความดีอยู่ในตัวจริง ๆ ต้องมีคนเกลียด เพราะย่อมต้องมีคนริษยา มีคนริษยาเรา ๆ ควรภูมิใจ เพราะแสดงว่าเรามีความดีและดีกว่าเขา

คติความคิดของข้าพเจ้า

ม. อรจันทร์

จากนิทานเวตาล น.ม.ส.

อะไรใหม่มิใช่ความจริงแน่
ความจริงแท้เกิดใหม่เกิดได้หรือ
อะไรใหม่ไม่จริงทุกสิ่งคือ
อะไรจริงใช่ชื่อว่าใหม่เอย

อนิจจาโลกเราน่าเศร้าจิตต์
อันความสุจริตทุกสิ่งสรรพ์
กลับจะเป็นเครื่องผจญคนดีพลัน

เรากิดมาต้องร่าเริง เข้าไว้
จะบูดบึ้งทำไม ไม่สดชื่น
หัวเราะเป็นเล่นหรือจริง ยิ่งครึกครื้น
อายุยืนหมื่นปี ดีไหมจ้ะ
ดอกเอ๋ย เจ้าดอกบานชื่น
ใครอยากอายุยืน ต้องรื่นเริงเอย

อมตพจน์ของจินตกวีเช็คสเบียร์

อันความผิดพลั้งทั้งหลายเล่า ใช่ดวงดาวทั่วท้องเวหา
จะเกี่ยวข้องพ้องพาลบันดาลดล แท้จริงผลเฉพาะกรรมเราทำเอง

สุนัขมันยังรู้จักชื่อของมัน ได้ที่เจ้าของ ๆ มันเรียกชื่อมัน ก็มนุษย์เราที่ไม่รู้จักจำบุญคุณของผู้ที่มีบุญคุณหรือบิดามารดา ไฉนจะดีกว่าสุนัขเล่า

ความคิดคำนึงของข้าพเจ้าเองอันเกิดจากเรียกชื่อสุนัขของข้าพเจ้า

ม. อรจันทร์

๒๐ ตุลาคม ๒๕๐๗

ความจริงย่อมรักษาตัวของมันเอง ให้เป็นความจริงอยู่เสมอ

จากการตอบปัญหาประจำวันของ ม.ร.ว. คึกฤทธิ์ ปราโมช

หนังสือพิมพ์สยามรัฐประจำวันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๐๗ หน้า ๓

อับราฮัมลินคอล์นกล่าวว่า

"เจ้าเรื่องเล็ก ๆ นี่แหละบางทีก็อาจจะเปลี่ยนวิถีชีวิตของคนได้"

บังคับตัวด้วยสมอง

บังคับคนอื่นด้วยหัวใจ

(จากภาพยนตร์เรื่องครอบครัวทีเด็ด ข่าวโทรทัศน์ช่อง ๔)

หลงตัวลืมตาย

หลงกายลืมแก่

หลงเมียลืมแม่

"คนที่ยืนเขย่งเท้าเพื่อจะอยู่เหนือคนอื่น ผู้นั้นย่อมยืนอยู่ไม่ได้นาน

คนที่ก้าวเท้ายาวเกินไปเพื่อที่จะล้ำหน้าคนอื่นย่อมไปไม่ได้ไกล

คนที่แสดงตนว่าตนเองมีพระเดชพระคุณกลับจะกลายเป็นคนถูกเขาเนรคุณไม่มีผู้คนนับถือ

คนที่มักโอ้อวดผยองถ้าระงับเสียได้จะเป็นการดี เพราะน้ำเต็มปี๊บเกินไปย่อมไหลล้นออกมา

คนที่ชอบแสดงความแหลมคมของตนออกมาย่อมไม่รักษาตนอยู่ได้นาน

คนที่มั่งคั่งมีทรัพย์สินเต็มบ้าน ในที่สุดก็ไม่สามารถครอบครองสมบัติเหล่านั้นไว้ได้ตลอดไป

(เหลาจื๊อ)

ผู้ที่รู้จักคนอื่นได้ดีชื่อว่าเป็นผู้มีปัญญา
ผู้ที่รู้จักตนเองชื่อว่าเป็นผู้มีแสงสว่าง
ผู้ชนะคนอื่นชื่อว่าเป็นผู้มีกำลัง
ผู้ที่ชนะตนเองชื่อว่าเป็นผู้เข้มแข็ง
ผู้ที่รู้จักพอชื่อว่าเป็นผู้ร่ำรวย

ความลำบากนั้นเป็นความดี เพราะทำให้คนรู้จักรสของชีวิต
ชีวิตที่สบายเกินไปอย่าเกิดมาดีกว่า

ออสการ์ไวลด์ เคยสอนไว้ว่า

"ผู้หญิงนั้นมีไว้สำหรับรัก ไม่ใช่สำหรับเข้าใจ"

ประโยชน์ของการเรียนสุภาษิตมี ๓ อย่าง

๑ ทำให้ความคิดลึกซึ้ง

๒ ทำให้รู้จักประพฤติตัว

๓ ทำให้ทราบนิสัยใจคอและจารีตประเพณีของมนุษยชาติต่าง ๆ

สุภาษิตอาจเป็นเครื่องบอกลักษณะนิสัยใจคอและความเป็นไปในชีวิตของคนได้ถูกต้องที่สุด คือว่าเมื่อเรารู้ว่าเขาชอบสุภาษิตข้อไหนและถ้าเราแน่ใจว่าเขาชอบจริงแล้ว เราอาจทายได้อย่างถูกต้องว่าเขาเป็นคนชนิดไร

บอดเสียได้ ในบางครั้ง
ใบ้เสียได้ ในบางคราว
หนวกเสียได้ ในบางกาล
ชีวิตของท่าน จะมีสุข

เมืองทองของไทย

แผ่นดินไทยห่อไว้ ด้วยผืนผ้า
มีลายพระปฏิมา เหลืองอร่าม
คนผิวเหลือง ห่มเหลืองชาวเมืองงาม
สมกับนามเมืองทอง ถิ่นของไทย

"ธรรมสาธก"

จากนิตยสารพุทธจักษ์เล่ม ๘๑๒๔๙๔

วิริเย ทุก. ขมจุเจติ

คนล่วงทุกข์ได้เพราะความเพียร
ภาษิตที่ท่านชี้ มีความหมายเฮย
ให้บากบั่นด้วยอุบาย ชอบแร้
เพียรนั้นจักเป็นสาย สัปเปลี่ยน
เพียรผิดให้คิดแก้ ทุกข์พ้นสุขมี

สักวา "เงิน" นี้มันพิกล
ทำให้คนมองเห็นเป็นอาถรรพ์
เหล็กกระด้างเอาเงินง้างสลายพลัน
ความสำคัญของเงินนั้นเกินตัว

เพราะเหตุนี้คนเราเบาความคิด
พอเห็นเงินเข้านิดยอมก้มหัว
อันเงินตราพาให้ใจเมามัว
ทำความชั่วกันได้ไม่อายเอย

ว. สุคันธพันธุ์

จากหนังสือพิมพ์สยามรัฐวันที่ ๑๓ ตุลาคม ๒๕๐๒

บทความจากหนังสือพิมพ์สยามรัฐรายวันที่ ๒๘ เมษายน ๒๕๐๓ กล่าวถึงมูลเหตุอันทำให้บุคคลจำต้องประกอบอาชญากรรมนั้นมี ๒ ประการ คือ

๑. ความขาดแคลนทางวัตถุอันได้แก่ปัจจัยสำหรับหล่อเลี้ยงชีวิตให้สามารถดำรงค์อยู่ในโลกได้ปรกติสุขหนึ่ง

๒. ความขาดแคลนทางใจคือธรรมสำหรับเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงใจความขาดแคลนทั้งสองประการนี้เป็นเหตุให้บุคคลประกอบอาชญากรรมไม่ว่าผู้นั้นจะอยู่ในฐานะสูงส่งเพียงใด

ม. อรจันทร์

๒๔ เมษายน ๒๕๐๘

ความทุกข์สอนให้เรารู้จักความสุข
ความยากแค้นสอนให้เรารู้จักความมั่งมี

อันบทเรียน เรียนไป ไม่รู้จบ
ยิ่งเพียรเรียน ยิ่งพบ เพิ่มมาใหม่
ตั้งแต่เกิด จนแก่ แส่เรียนไป
ตายเมื่อไร จึงจบ ครบภาคเรียน

"เกียรตินั้นอยู่ที่ความสุจริตและการเสียสละตนเพื่อประโยชน์ของคนอื่น"

มนุษย์ทุกคนต้องมีงานประจำตัว ต้องมีหน้าที่ทำ
งานเป็นของคู่กับชีวิต ชีวิตจะอยู่ได้ก็เพราะงาน งานเป็นของจำเป็นของมนุษย์
มนุษย์คนไหนไม่มีงาน คนนั้นไม่มีเงิน และเงินจะอยู่กับผู้ทำงาน
โชควาสนารอเรา จะเป็นของเราเสมอในเมื่อเราทำงานด้วยความสัตย์ซื่อในงาน
ความเกียจคร้านเป็นมารที่คอยทำลายชื่อเสียงเกียรติยศ
จงจำไว้ว่า "งานคือพรสวรรค์"

(บันทึก ๒๒ ส.ค. ๒๕๐๐)

ปัญญา

คนเราเกิดมาย่อมมีความสามารถรอบรู้ และมีปัญญาติดตัวมาไม่มากก็น้อยแล้วก็เพิ่มพูลขึ้นจากการศึกษาอบรม ปัญญาเหมือนกล้ามเนื้อ ถ้าไม่ฝึกไม่ใช้มันก็ฝ่อไป ถ้าเราไม่อ่านหนังสือ ไม่ติดตามข่าวสาร ไม่สนใจคำบอกเล่า เบื่อหน่ายต่อศิลปปัญญาก็หยุดชงัก เมื่อมีอารมณ์ อารมณ์เปลี่ยนแปลงมาก ๆ ปัญญาก็ฝ่อตัวก็ใช้ไม่ได้

การศึกษาและการฝึกฝนทำให้เกิดลักษณะของความเป็นคน ชีวิตจิตใจเปลี่ยนแปลงไปตามสิ่งแวดล้อมและการอบรม

"การทำอะไรให้เหมาะสมฤดูกาละเทศะเป็นวิสัยของผู้มีการศึกษาสูง"

ชีวิตคนเรานี้ย่อมได้อย่างเสียอย่างตลอดไป จะเอาอะไรทุกอย่างนั้นไม่ได้

เมื่อมีสิ่งใดไม่รู้ไม่ชำนาญก็ยอมรับตรง ๆ ว่าไม่รู้ไม่ชำนาญ และยินดีที่จะรับฟังความเห็นของผู้รู้ผู้ชำนาญโดยเปิดเผย จิตใจเช่นนี้เป็นสัญญลักษณ์ของระบอบประชาธิปไตย และเป็นสิ่งที่จะนำมาซึ่งความเจริญและเรียบร้อยในการปกครองประเทศ

ภวาสวะ (ภว + อาสวะ) คือความใคร่จะไปสู่ภพใหม่

อาสวะ คือผลของความชั่วเป็นกิเลสหมักหมมหรือตกตะกอนอยู่ในตน

การทำความชั่วนั้นก็เหมือนกับเอาฝุ่นละอองใส่ลงในน้ำใส น้ำจะขุ่นไปชั่วระยะหนึ่ง ชั่วครู่หนึ่งพอ น้ำนิ่งสนิทแล้วก็จะกลับใสใหม่ แต่ฝุ่นละอองนั้นก็มิได้ไปข้างไหน คงตกเป็นตะกอนอยู่ใต้น้ำหากใครมาจับภาชนะที่ใส่น้ำนั้นเขย่าหรือทำให้เสทือน น้ำนั้นก็กลับขุ่นขึ้นมาใหม่ สัตว์ทั้งหลายก็มีภวาสวะอยู่ในตัวเช่นนั้น การดำรงชีวิตอยู่ด้วยพรหมจรรย์บริสุทธิ์ไม่มีด่างพร้อย แต่เมื่อมีอะไรมา "ลั่นไก" หรือเขย่าเข้าตะกอนนั้นก็คลุ้งขึ้นมาบังเกิดเป็นกิเลสตัณหาอย่างรุนแรง พรหมจรรย์ก็หลีกลี้หนีไป คนเราจะประพฤติตนดีอย่างไร ก็ประมาทตนมิได้

(จากบทความเก็บเล็กผสมน้อยในสยามรัฐรายวันฉบับวันที่ ๕ ตุลาคม ๒๕๐๐ ของ ม.ร.ว. คึกฤทธิ์ ปราโมช)

กรรมนั้นส่งผลเป็นคราว ๆ ต่างกันคือทันตาเห็นบ้าง ภพหน้าบ้าง ภพโน้นบ้าง หรือตามแต่จะได้ช่อง

(จากหนังสือสยามรัฐรายวัน)

มติมหาชน

เรื่องมติมหาชนนั้นเป็นเรื่องพูดยากที่สุด เพราะจะวัดได้ว่าอะไรเป็นมติมหาชนก็ด้วยกาลเวลาอันเป็นเครื่องพิสูจน์เท่านั้น จะวัดด้วยจำนวนคนที่เป็นเจ้าของมติมิได้เลย พูดตามหลักมติมหาชนย่อมจะเป็นคุณประโยชน์แก่ปวงชนเสมอไป ไม่มีผิดพลาดได้ ตรงกันข้ามกับมติเอกชนหรือกลุ่มชน ซึ่งอาจผิดพลาดเป็นอันตรายแก่ปวงชนได้

ข้อสำคัญนั้น มติมหาชนพิสูจน์ตนเองด้วยผล หากผลที่เกิดขึ้นเป็นผลดีแก่ปวงชน มตินั้นเป็นมติมหาชน แต่สิ่งที่มิใช่เป็นเกณฑ์พิสูจน์อย่างแน่นอนคือจำนวนคนที่ลงมติ

เมื่อเราถือว่าตัวเราเองเป็นผู้รับผิดชอบในผลประโยชน์ของปวงชนด้วยคนหนึ่ง เราก็ควรแสดงความคิดเห็นขัดแย้งโดยสุจริต ปราศจากอารมณ์ ในเมื่อมติใด ๆ ขัดต่อความคิดเห็นของเราไม่ควรหลงเชื่อง่าย และไม่ควรโกรธง่าย ไม่ควรเกรงกลัวง่าย ด้วยวิถีแสดงความคิดเห็น

อันประกอบด้วยเหตุผลต่างกันให้ปรากฏขึ้นเอง ความจริงอันจักเป็นประโยชน์ต่อปวงชน จึงจะประจักษ์ขึ้นในที่สุด

(จากการตอบปัญหาประจำวันของ ม.ร.ว. คึกฤทธิ์ ปราโมช)

"ใครทำกรรมอะไรไว้ต้องรับผลกรรมนั้นแน่นอน จะรับอย่างไร เมื่อไร ไม่สามารถพยากรณ์ได้"

(จากการตอบปัญหาประจำวันของ ม.ร.ว. คึกฤทธิ์ ปราโมช วันที่ ๑๒ ตุลาคม ๒๕๐๐)

ใครเป็นหัวหน้ารัฐบาลแล้วพยายามทำงานโดยเปิดเผยที่สุด อาศัยกฎหมายและความยุติธรรมให้มากที่สุด คงด่าน้อยที่สุด

นักการเมืองต้องมีสัจจะ จริง ตรง แท้ ที่สุด

ที่บ้านเมืองเรายุ่งก็เพราะเราเข้าใจคำว่าการเมืองผิด ความจริง การเมือง ต้องมีหลักการ มีอุดมคติ และเหตุผล การปฏิบัติเพื่อหลักการและอุดมคติต้องเปิดเผยตรงไปตรงมาไม่มีการพูดเท็จ หรือใช้เล่ห์กลเป็นอันขาด

(บันทึก ๑๒ ตุลาคม ๒๕๐๐)

ทุกคนหากศึกษาและปฏิบัติธรรมะแล้ว ย่อมจะเป็นคนมีเหตุผลขึ้นเอง

ความมุ่งหมายที่แท้จริงของการทำบุญอยู่ที่ให้ผู้ทำได้ฟอกจิตใจของตนเองให้สะอาด ความบริสุทธิ์สะอาดแห่งจิตนั้นเรียกว่าบุญ

บุญ คือความสะอาดแห่งจิต

บาป คือความสกปรกแห่งจิต

ทำอย่างไรพระธรรมจะช่วยเรา เราต้องปฏิบัติธรรม

จุดสำคัญในการปกครองตนเอง อยู่ที่จิตใจของตนเอง

คนที่รู้จักระแวงสิ่งที่ควรระแวง และรู้จักระวังในอนาคต นั่นแหละคือคนไม่ประมาท

จะไว้วางใจใครหรือแต่งตั้งใครเป็นใหญ่เป็นโตต้องดูพื้นของผู้นั้นเสียก่อน
การดูคนนั้นให้พยายามล้วงดูให้ถึงพื้น
คนพื้นเสียจะแสดงออกมาให้เห็น ๕ อย่าง ตามมากตามน้อยคือ
"เป็นคนดุร้าย มือไว ใจเร็ว ขี้ปด หมดสติ"

(จากการตอบคำถามของ พ.ท. ปิ่น มุทุกัณฑ์ ในหนังสือคลายความสงสัย)

การปฏิเสธคำแนะนำที่ดีก็เท่ากับปฏิเสธความช่วยเหลือ

(จากพระเทศทางวิทยุกระจายเสียงเมื่อเช้าวันที่ ๗ พฤศจิกายน ๒๕๐๐ ม. อรจันทร์)

ความเป็นผู้ว่าง่ายสอนง่ายเป็นอุดมงคล

ในโลกนี้มี "คนดีจริง" ก็เพียง ๒ คน คนหนึ่งได้ตายเสียนานแล้ว และอีกคนหนึ่งยังไม่ได้เกิดมา

(อัศวพาหุ)

รสพระธรรมล้ำเลิศประเสริฐยิ่ง
ให้รู้จริงเห็นจริงสิ่งทุกข์ขัง
ใครทำชั่วได้ชั่วกลั้วประดัง
ปกปิดบังสุขห่างให้ร้างไกล
แม้นทำดีดีชอบตอบสนอง
เป็นเครื่องรองรับตนอันสดใส
กอบดีเถิดประเสริฐยิ่งกว่าสิ่งใด
พระเตือนไว้ให้คิดพินิจดู
ถึงตัวตายวายสิ้นอินทรีย์ยับ
ดีย่อมกลับเสริมช่วยให้สวยหรู
เกียรติปรากฏยศลือเลื่องชื่อเฟื่องฟู

ทั้งเชิดชูวงศ์ตระกูลจำรูญพงศ์
เราชาวพุทธควรทำความดีไว้
ทำจิตใจมิให้โลภละโมบหลง
ยึดธรรมบ่ระเสริฐสุดพุทธองค์
วันหนึ่งคงสบผลพ้นทุกข์เอย

(พระบุญทอง เลามาสุวพันธุ์)

คติพจน์ คติธรรม

ปุถุชน	ทุกคนผู้	อยู่ในโลก
ย่อมหวังโชค	โฉลกดล	วนมาหา
เงินพาสุข	ทุกข์นิราศ	คลาดโรคา
ทั่วโลกา	มุ่งหน้าหวัง	ดังใจปอง
แต่จะเสร็จ	สำเร็จสม	อารมณ์หมาย
หรือกลับกลาย	ผิดหมายตน	ผลสนอง
ด้วยโชคเคราะห์	จำเพาะให้	ในทำนอง
ไม่เว้นต้อง	ตรองเพื่อยัง	หวังงต่อไป
คงไม่ถึง	ซึ่งไร้สิ้น	ดิ้นเพื่อหวัง
แม้ยาจก	วนิพพก	ตกยากไร้
ไว้ไฉน	ในความหวัง	ทั้งนั้นเอย

"จันทร์แจ่ม"

บันทึกความโง่ของข้าพเจ้า

คนทุกระดับจะต้องมีความโง่อย่างน้อยวันละ ๕ นาที และความฉลาดที่เกิดขึ้นวันหนึ่งก็ไม่เกินกว่า ๕ นาที

คนโง่มักจะโทโสโมโห เมื่อถูกติเตียนเพียงเล็กน้อย แต่คนฉลาดกลับแสดงความกระตือรือร้นที่จะศึกษาความบกพร่องของเขาจากผู้วิจารณ์เขา ติเตียนเขา และขัดคอเขา ขณะที่ท่านมีโทษะจากการถูกกล่าวร้าย ท่านควรจะระงับโทษะของท่านเสียด้วยการรำพึงว่า "เดี๋ยวก่อน---ฉันคงจะมีความบกพร่องจริง ๆ"

ข้อตำหนิต่าง ๆ จะนำประโยชน์มาให้ในการแก้ไขสิ่งบกพร่อง จงจำไว้ว่าคำตำหนิติเตียนที่ปราศจากความเป็นธรรมหรือการกล่าวร้ายป้ายเหม็น มักจะแปลงมาจากความรู้สึกยกย่องสรรเสริญ จงจำไว้ว่าไม่มีบุคคลใดเตะหมาที่ตายแล้ว

"ถ้าแกเป็นคนใหญ่คนโตมีลูกน้องตั้งร้อยตั้งพัน แกจะหลีกเลี่ยงไปจากการถูกวิจารณ์อย่างโน้นอย่างนี้ไม่ได้ แกจงจำไว้"

เมื่อถูกตำหนิติเตียนโดยไม่เป็นธรรม ท่านสามารถจะโต้เถียงกับคนที่โต้เถียงกับท่านได้ แต่ท่านจะโต้เถียงกับคนที่เอาแต่หัวเราะไม่ได้

ลมพัดแรงกะชั้น เขาศิลาทึบนั้นมิสะท้านสะเทือนไหว
ชมหรือติพัดกล้า เหล่าบัณฑิตทั่วหน้าบ่เพ้อไปตาม

ม. อรจันทร์

"ผู้มีปัญญา แม้เผชิญทุกข์ก็หาความสุขได้" (ปญฺญา สหิโตนโร อิธ อปิ ทุกฺขสุ สุขานิ วินฺทติ)

ผู้มีปัญญา ย่อมตั้งตนได้ ด้วยทรัพย์อันเป็นต้นทุนแม้น้อย เหมือนอย่างคนก่อไฟกองน้อย ๆ ให้เป็นกองใหญ่ฉะนั้น

ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นเครื่องช่วยสางความยุ่งยากในโลกนี้เสียได้

กายวาจาของเราก็เหมือนจอภาพยนตร์ฉายให้เห็นใจ

การพูดตรง ๆ ไม่ใช่ถูกเสมอไป ต้องดูกาลด้วย

การรู้จักกาล รู้จักประมาณ รู้จักบุคคล รู้จักเหตุแวดล้อม เป็นสิ่งสำคัญ

ถ้าเราอุตส่าห์เจริญ เมตตาอย่างสมเด็จพระปฐมศาสดา อยู่ไหนก็มีเครื่องป้องกันตัวไม่มีศัตรู

ธรรมะ ย่อมอยู่ที่ กาย, วาจา, ใจ เป็นสำคัญ

พระพุทธศาสนา สอนให้คนมีสายตายาวรอบคอบ จึงควรพิจารณาธรรมะจากทุกเรื่องให้รอบคอบถี่ถ้วน จึงจะมีประโยชน์ ทางพระพุทธศาสนาสอนว่าจะว่าใคร ติใคร อย่าติด้วยโทสะ อย่าให้ตัวเองเลวกว่าคนที่เราติ และขอให้จิตต์เป็นกุศล

แม้ทางวัตถุอาจแพ้ใครๆ แต่จิตต์ใจไม่แพ้ เราก็เป็นตัวของตัวเอง สิ่งไรก็ตามที่เราพยายามอบรม แม้จะยากลำบากเต็มมือ จนดูเหลือวิสัย แต่ถ้าไม่ละความเพียร ย่อมจะสำเร็จสมความปรารถนา ขอแต่ให้พากเพียร พยายามค้นหาเหตุผล ลงมือกระทำจริงๆ เท่านั้น

ลอร์ดเนลสัน แม่ทัพเรือวีระบุรุษของอังกฤษ ผู้รบชนะนโปเลียนมหาราช ที่ทรงพลังเคยกล่าวไว้ว่า "ความสำเร็จอันยิ่งใหญ่ที่ข้าพเจ้าเคยได้รับในชีวิต อยู่ในการที่ไปถึงที่หมายก่อนเวลาที่ข้าพเจ้ากำหนดไว้ ๑๕ นาที เสมอไป"

ไม่มีสิ่งใด จะทำลายความไว้วางใจของนายจ้าง ผู้บังคับบัญชา หรือแม้กระทั่งมิตรภาพและความรักได้ง่าย เท่ากับการไม่ตรงต่อเวลา เพราะตามปกติและธรรมชาติ คนเรามักจะพิจารณากันว่า คนที่ไม่เอาใจใส่ต่อเวลา และกำหนดนัดหมาย ย่อมแสดงถึงความไม่สนใจต่องานและตัวเราๆ และท่านๆ ด้วย

"เกียรตินั้นอยู่ที่ความสุจริต และการเสียสละตน เพื่อประโยชน์ของคนอื่น"
จากคำตอบปัญหาประจำวัน ของ ม.ร.ว.คึกฤทธิ์ สยามรัฐ

รู้สึกว่าตัวโง่เป็นคนฉลาด แต่รู้สึกว่าเป็นคนฉลาดเป็นความโง่

การศึกษาสำหรับลูกผู้หญิง

จาก เดลิเมล์ รายวัน ๑๓ ตุลาคม ๒๕๐๑

ความคิดที่ว่า การศึกษาและวิชาความรู้ ไม่เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับลูกผู้หญิงนัก เพราะ

แม้จะเรียนมากสักเพียงไร ในที่สุดก็ไม่พ้นจะต้องแต่งงานเป็นแม่บ้านเลี้ยงลูก

ความคิดเช่นนี้ อาจจะใช้ได้สำหรับสมัยหนึ่งที่ผ่านมาแล้ว แต่สำหรับยุคปัจจุบันและยุคอนาคต ช่างเป็นความคิดที่ผิดถนัด ผู้หญิงซึ่งมีความรู้สึก มีการศึกษามากเท่าใด ค่าของตัวเองก็สูงเป็นเงาตามตัว ไม่ว่าจะด้านการงานอาชีพ หรือด้านครองเรือน เธอไม่จำเป็นจะต้องแคร์คอยแต่พึ่งลำแข้งของสามี ไม่ต้องวิตกว่าจะถูกเขาทอดทิ้ง หรือถูกเขาประณามว่าถ้าไม่พึ่งเขา (สามี) จะต้องอดตาย

"ความจน เป็นมนต์อันประเสริฐ"

(จากหนังสือพิมพ์ข่าวบ้านโป่ง ฉบับลงวันที่ ๒๐-๒๑ สิงหาคม ๒๕๐๐)

มนุษย์ทุกคนต้องมีงานประจำตัว ต้องมีหน้าที่ทำ

งานเป็นของคู่กับชีวิต ชีวิตอยู่ได้ก็เพราะงาน งานเป็นของจำเป็นของมนุษย์

มนุษย์คนไหนไม่มีงาน คนนั้นไม่มีเงินและเงินจะอยู่กับผู้ทำงาน

โชควาสนารอเรา จะเป็นของเราเสมอ ในเมื่อเราทำงานด้วยความสัตย์ซื่อในงาน

ความเกียจคร้าน เป็นมารที่คอยทำลายชื่อเสียงเกียรติยศ

จงจำไว้ว่า "งานคือพรสวรรค์"

(บันทึก ๒๒ สิงหาคม ๒๕๐๐)

"กำลังใจนั้น ถ้าสะสมทีละน้อย ๆ จะบังเกิดผลดีจากงานที่ตั้งหน้าตั้งตาทำ"

(จากหนังสือ ชีวิตวัฒนา แปลโดย จุฑามาศ หน้า ๑๘๗)

จากหนังสือพุทธศาสตร์ ของ พ.ต.ปิ่น มุทุกันต์ เล่ม ๓ หน้า ๓๓๒

ดูคนจริงต่อหน้าที่ ดูกันที่ว่าเขาได้รักษาหน้าที่และบำรุงหน้าที่โดยถูกต้องหรือไม่

การประพฤติตัวเป็นคนจริงต่องานนั้น ให้พยายามแก้ปมด้อยทั้งสามคือ ทำให้ถูกดี, ทำให้ถึงดี, ทำให้พอดี จริงต่อความดี

การตั้งมั่นอยู่ในทางดี

การแสวงดีในทางของตน

การสนับสนุนตนดี

Maturity ความแก่, สุก, โตเต็มที่ จากคำบรรยาย จิตวิทยาทางสังคม ของนายแพทย์ประสพ รัตนากร

หลักของคนที่มี Maturity มีความสุขทางอารมณ์ เป็นผู้ใหญ่ (หรืออารมณ์ของผู้ใหญ่ที่เต็มบริบูรณ์ ความหมายของข้าพเจ้าเอง)

ประการที่ ๑ คน ๆ นั้นจะต้องมีความรัก คือได้รับความรักจากผู้อื่น และมีความรักให้แก่คนอื่น หรือมีความเมตตา กรุณา สงสาร เอ็นดูต่อคนอื่น ต่อเพื่อนมนุษย์ มีอารมณ์ราบรื่นเยือกเย็น

กำลังใจของคนเราจะเกิดขึ้นได้ หรือจะเพิ่มพูนขึ้นได้ ก็ด้วยการปฏิบัติอย่างที่ เบตอน นักจินตกวีเอกได้กล่าวว่า

"ทฤษฎีทุกอย่าง มีแต่ความล้มเหลว แต่การกระทำนั้นแหละจะเป็นผลอันยั่งยืน"

(จากคำบรรยายของนายแพทย์ ประสพ รัตนากร ทางวิทยุกระจายเสียง ท.ท.ท. ๑๘ สิงหาคม ๒๔๙๙)

ปัญญา

คนเราเกิดมาย่อมมีความสามารถรอบรู้ และมีปัญญาติดตัวกันมาไม่มากก็น้อย แล้วก็เพิ่มพูนขึ้นจากการศึกษาอบรม

ปัญญาก็เหมือนกล้ามเนื้อ ถ้าไม่ฝึกไม่ใช้มันก็ฝ่อไป ถ้าเราไม่อ่านหนังสือ ไม่ติดตามข่าวสาร ไม่สนใจทั้งคำบอกเล่า เบื่อหน่ายต่อศิลปะ ปัญญาก็หยุดชงัก

เมื่อมีอารมณ์ อารมณ์ซึ่งเปลี่ยนแปลงมาก ๆ ปัญญาซึ่งฝ่อตัวก็ใช้ไม่ได้

หัวใจที่บริสุทธิ์อยู่ยืนนาน

ชีวิตที่ปราศจากเพื่อน เหมือนชีวิตที่ปราศจากพระอาทิตย์

การศึกษาและการฝึกฝน ทำให้เกิดลักษณะของความเป็นคน
ชีวิตจิตใจเปลี่ยนแปลงไปตามสิ่งแวดล้อมและการอบรม

(จากตอบปัญหาประจำวันของ คึกฤทธิ์)

"การทำอะไรให้เหมาะสม ถูกกาลเทศะ เป็นวิสัยของผู้มีการศึกษาสูง"
ชีวิตคนเรานี้ย่อมได้อย่างเสียอย่างตลอดไป จะเอาอะไรทุกอย่างนั้นไม่ได้

จงใช้ความแก่ให้เป็นประโยชน์ นั่นคือชีวิตที่น่าเคารพเทิดทูน ประโยชน์ของคนแก่คือ การรู้จากหาประโยชน์จากความแก่ คือประสพการณ์ที่คนแก่ผ่านมามาก เป็นรักตัญญูภาพ ความรู้จากตรี ผ่อนเลนจักรในชีวิต สามารถถ่ายทอดความรู้ให้เด็กอันเป็นหลัก และลักษตนาให้แก่เด็กได้ดีมาก

(จากหนังสือพิมพ์ประชาธิปไตยวันจันทร์)

ลักษณะของผู้นำที่หลวงวิเชียร แพทยาคม ได้กำหนด

ผู้นำต้องประกอบด้วย

๑. ความไม่เห็นแก่ตัว Autonism

๒. ความเมตตากรุณาและเผื่อแผ่ Kiondsess & Generosity

๓. เป็นผู้มีร่างกายแข็งแรง Good Health

๔. เป็นผู้มีใจร่าเริงและไม่ตื่นเต้น Cheerfulness And Calmness

๕. มีความมุ่งหมายสูง และไม่รู้จักหมดหวัง Aim Hight And Hopefulness

๖. กล้าหาญ Brave

๗. เป็นผู้มีหัวใจเข้มแข็ง Strong Mindedness

๘. ความเชื่อตนเอง Self Confidence

๙. ทำงานรวดเร็ว Rapidity

๑๐. เป็นผู้ตรงต่อเวลา Punctuality

๑๑. เป็นผู้ดี Nobility

๑๒. ทำการเสมอต้นเสมอปลายและขยันต่อการงาน Steadiness And Deligence

๑๓. รู้จักตัดสินใจและรู้จักกาละเทศะ Good Judgement And Taet

๑๔. มีสมาธิ Concentration

๑๕. ทำงานให้สมเกียรติ Dignity

๑๖. รู้จักฝึกตนเอง

๑๗. ความจำและความรู้ดี Good Menrosy And Good Knowledge

๑๘. ความซื่อสัตย์ Truthfulness

๑๙. ไม่กลัวคนอื่น Positioness

๒๐. มีบุคลิกลักษณะเป็นที่ติดเนื้อต้องใจคน Clrarming Personalty

เกียรติภูมิได้เขียนแนะไว้ในหนังสือพิมพ์ประชาธิปไตย รายสัปดาห์ วันจันทร์ที่ ๑๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๐๒

"นายกรัฐมนตรีต้องการให้ข้าราชการ ร่วมมือร่วมใจกับรัฐบาล ก็อยู่ในหลักปรัชญาที่ผู้ใหญ่ ต้องการความร่วมมือจากผู้น้อย"

จะให้ผู้น้อยมีความเลื่อมใสผู้ใหญ่ ดูตัวอย่างวิธีวางตัว และสังคมของท่านประธานาธิบดีไอเซนฮาวร์ ประธานาธิบดีลินคอน และเรมอนด์ แมกไซไซ คงจะเห็นได้ว่า

หลักที่ ๑ การวางหลักและปฏิบัติตามหลักนั้น ของหัวหน้าย่อมสำคัญที่สุด การทรงไว้ซึ่งความยุติธรรมทุกด้าน อันประกอบไปด้วยเหตุผล เป็นหลักแรก

หลักที่ ๒ ความมีเจตนาอันบริสุทธิ์ และการปฏิบัติไปตามนั้นอย่างเปิดเผยไม่คลุมเครือ

หลักที่ ๓ การไม่เกี่ยวข้องกับผลประโยชน์ใด ๆ ทั้งสิ้น จะเป็นด้านส่วนตัวหรือด้านพรรคพวกก็ตาม หรืออีกนัยหนึ่งการตั้งตนเป็นกลางจริง ๆ

หลักที่ ๔ การไม่เลือกใช้เฉพาะคนที่เป็นลูกน้องที่เราชอบ แต่ใช้เฉพาะคนที่สามารถและดีเท่านั้น

หลักที่ ๕ การเป็นผู้มีใจหนักแน่น ไม่หูเบา

หลักที่ ๖ การเชื่อฟังผู้เชี่ยวชาญ และผู้ทรงคุณวุฒิไม่เอาแต่ใจตัว

หลักที่ ๗ การมีหลักและโครงการที่จะให้ข้าราชการทุกชั้นมีโอกาสก้าวหน้า ในข้อทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว

หลักที่ ๘ การแสดงผลให้เห็นทันตา การกระทำอันรวดเร็วและทำจริง โดยเฉพาะในเรื่องใหญ่

ผู้นำ

ความเป็นผู้นำคืออะไร ความเป็นผู้นำได้แก่กิจกรรมในการใช้ **อิทธิพล จูงใจประชาชน** ให้ร่วมมือ**ปฏิบัติ เพื่อวัตถุประสงค์**อย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งคนเหล่านั้นเองเห็นว่าเป็นสิ่งพึงปรารถนา

Leadership is the activity of influencery people to cooperate toward some goal which they come to find clesirable.

คุณค่าของสิ่งใดนั้น อยู่ที่ใครจะมองเห็นหรือวิเคราะห์เห็น ถ้าใครรู้จักสังเกตหรือใช้ความคิดพิจารณา จะเห็นว่าทุกสิ่งย่อมมีประโยชน์ (ความนึกคิดของข้าพเจ้าเอง)

แม้น อรจันทร์

๓๐ เมษายน ๒๕๐๓

ข้อเผลอของคน

มักจะเอาตัวเองเป็นมาตรฐานไปวัดคนอื่น

อกเขาอกเรา เป็นการให้คิดถึง Need หรือความรู้สึกขั้นมูลฐาน Need Survival

มีชู้เคล้ามีข้าวกินก็สิ้นทุกข์

จะอยู่ไหนก็เป็นสุขสโมสร
แม้จะเป็นดอยเขาหรือป่าดอน
ก็สุขกว่านครแหล่งใด ๆ

ทำอะไรอะไรนั้น ท่านทำอะไรอยู่
ทำอะไรใครก็รู้ เขาเห็นอยู่ว่าทำอะไร

อำนาจจะมีความศักดิ์สิทธิ์ก็ต่อเมื่อกลุ่มคนยอมรับนับถือ โดยเห็นว่าเป็นธรรมและเป็นประโยชน์ต่อพวก หากอำนาจไม่เป็นธรรม เป็นความกดขี่ อำนาจนั้นก็จะต้องถึงความพินาศ โดยการต่อสู้แข็งต่ออำนาจขึ้น ไม่อาจปราบปรามได้

(ความเห็นของข้าพเจ้า ม. อรจันทร์)
วันที่ ๒ พฤษภาคม ๒๕๐๓

จากสยามรัฐสัปดาห์วิจารณ์
ฉบับลงวันที่ ๒๑ ธันวาคม ๒๕๐๑

"ประวัติศาสตร์ได้เคยมีตัวอย่าง ของบุคคลซึ่งมีอำนาจ และมีเจตนาดีต่อบ้านเมืองที่กระทำความผิดพลาดให้เห็นกันมาหลายรายแล้ว เพราะข้อเท็จจริงที่ต้องยอมรับกันอย่างหนึ่งก็คือ "บุคคลยิ่งมีอำนาจมากเท่าใด ก็เป็นธรรมดาที่บรรดาเสียงทักท้วง คัดค้านต่าง ๆ ย่อมจะลดน้อยลง" ซึ่งเพียงมาจากความเกรงกลัวบ้าง หรือจะให้ผู้มีอำนาจพอใจเพื่อตน จะได้ลาภยศและประโยชน์ตอบแทนบ้างในที่สุดอำนาจอันปราศจากการทัดทานประกอบกับมิได้มีกฎเกณฑ์สิ่งใดเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวโดยเปิดเผย ก็ย่อมจะถูกใช้ไปในทางผิดพลาดได้ง่าย"

"อำนาจที่เด็ดขาด ปราศจากเครื่องยับยั้ง ย่อมมีลักษณะไม่ต่างอะไรกับอาวุธมีคมที่ปราศจากเครื่องหุ้มห่อปิดบัง ซึ่งอาจจะมีทั้งคุณและโทษแก่ผู้ใช้เช่นเดียวกัน การใช้อำนาจจึงชอบที่จะต้องระมัดระวัง นำไปใช้ในทางที่ถูกและด้วยความรอบคอบ อาศัยความสุจริตเที่ยงธรรมเป็นหลักยึดเหนี่ยวอยู่เสมอ"

ม.ร.ว. คึกฤทธิ์ เขียนในเรื่องยิว

กิเลสของคนเรานั้นเหมือนวัชชพืช ถอนออกทางนี้มันก็โบ่งออกทางโน้น ถอนกันเรื่อยไปมันก็หาที่งอกเรื่อยไป นาน ๆ จึงจะได้เห็นท่านถอนได้เตียนสักครั้ง แต่คนที่ถอนหญ้าเตียนแล้วนั้นมักไม่คุยเรื่องถอนหญ้า และมักไม่สอนเรื่องความเตียน เพราะเมื่อเตียนเสียเองแล้ว ท่านก็หมดกังวล "เดลคาร์เนกี่ กล่าวว่า" ในการติดต่อกับบุคคลทั่วไป เราจงจำไว้เสมอว่า เรามิได้ติดต่อกับสัตว์โลก ที่เพรียบพร้อมไปด้วยเหตุผล แต่เราติดต่อกับสัตว์โลกซึ่งเต็มไปด้วยความผันแปรแห่งอารมณ์ สัตว์โลกผู้ห้อมล้อมอยู่ด้วยอคติ และจิตใจลุกกรุ่นอยู่ตลอดเวลาด้วยความหยิ่งและทิษฐิ

มนุษย์ทุกคนชอบการยกย่องสรรเสริญ ไม่ชอบคำตำหนิติเตียน เพราะคำยกย่องสรรเสริญทำให้เขารู้สึกเป็นคนเด่นคนสำคัญ การยกย่องทำด้วยความบริสุทธิ์ใจ การเยินยอทำด้วยความไม่บริสุทธิ์ใจ อย่ากลัวศัตรูผู้โจมตีท่าน แต่จงกลัวมิตรสหายผู้เยินยอ

เอเมอร์สัน กล่าวว่า "คนทุกคนที่ข้าพเจ้าพบปะสนทนาด้วย ย่อมมีสิ่งเหนือกว่าข้าพเจ้าในบางประการด้วยกัน–ทุกคน ข้าพเจ้าศึกษาสิ่งที่อยู่เหนือนั้นจากเขา"

ปาก

พระครูพุทธมัญจาภิบาล

ในร่างกายของมนุษย์เราทุกคนนี้ มีสิ่งสำคัญอยู่ ๖ อย่าง ซึ่งแต่ละอย่างมีความสำคัญในตัวเองจะทำแทนก็ไม่ได้ สิ่งที่สำคัญดังกล่าวนั้นก็คือ ตา หู จมูก ปาก (ลิ้น) กาย และใจ สิ่งทั้งหมดนี้บางทีก็เรียกว่า อายะตนะ บางทีท่านก็เรียกว่า อินทรีย์ และบางทีท่านก็เรียกว่า ทวาร การที่ท่านเรียกต่างกันเพราะแต่ละอย่างมีหน้าที่ต่างกัน ที่ท่านเรียกว่า อายะตนะ แปลว่าเครื่องต่อ หมายถึงต่อจากสิ่งภายนอก เช่น ตาต่อกับรูป เป็นต้น ที่เรียกว่า อินทรีย์ ก็เพราะว่าเป็นใหญ่ในหน้าที่ของตน เช่น ตาเป็นใหญ่ในการเห็นรูป หูเป็นใหญ่ในการฟังเสียง จมูกเป็นใหญ่ในการดมกลิ่น ที่ท่านเรียกว่า ทวาร ก็เพราะเป็นทางให้สิ่งภายนอกเข้ามาภายใน เช่น เสียงเข้าทางหู เป็นต้น ในสิ่งทั้งหกนี้มีความสำคัญ ไม่ยิ่งหย่อนกว่ากันเท่าใดนัก เพราะเป็นสิ่งที่จะทำให้คนเราดี

หรือเลวได้เท่า ๆ กัน ถ้าเราใช้ในทางดีก็มีประโยชน์ยิ่งใหญ่ ถ้าใช้ในทางชั่วก็จะเสียหายล่มจมเช่นเดียวกัน

ในที่นี้ข้าพเจ้าจะขอกล่าวแต่เฉพาะบางอย่างในหกอย่างนั้น สิ่งนั้นก็คือ "ปาก" เพราะข้าพเจ้าเห็นปากเป็นสิ่งสำคัญมากอย่างหนึ่งในห้าอย่างนั้น ก็เพราะว่าปากทำหน้าที่ถึงสองประการคือ ทำหน้าที่เป็นนายทวารที่ต้องขนเอาเสบียงอาหารเข้าไปหล่อเลี้ยงร่างกาย และมีหน้าที่พูดจาติดต่อกับบุคคลภายนอกอีกด้วย หน้าที่เหล่านี้ล้วนแต่เป็นหน้าที่สำคัญทั้งสิ้น ดังนั้นจึงควรพิจารณาว่า ปากทำหน้าที่สำคัญอย่างไร และจะต้องมีใครเป็นผู้ตักเตือนในการกระทำหน้าที่ของตนข้าพเจ้าจะขอกล่าวในด้านที่เป็นนายทวารก่อน ปากเป็นนายทวาร ที่จะต้องขนเสบียงอาหารหล่อ-เลี้ยงร่างกายหน้าที่ของนายทวารต้องรอบคอบมากทีเดียว เพราะเสบียงที่ขนเข้ามานั้นเป็นของที่มีประโยชน์ก็มี มีโทษก็มาก ของที่ขนเข้ามานั้นมีทั้งของแข็ง ของเหลว แม้แต่ควันก็มี ของเหล่านี้ นายทวารคือปาก ถ้าไม่รู้ว่าอะไรควรอะไรไม่ควรแล้ว ก็อาจทำให้ติดคุกติดตะรางหรือเสียหายแก่ร่างกายได้คนบางคนกินจนล่มจมก็มี ฉะนั้นเรื่องของปากจึงเป็นเรื่องที่เราควรจะศึกษาให้รู้ว่าควรทำอย่างไร จริงอยู่มนุษย์และสัตว์ต้องอาศัยอาหาร ถ้าไม่มีอาหารกินเราก็มีชีวิตอยู่ไม่ได้ เพราะเหตุนี้เอง เราจึงต้องรู้จักเรื่องกินให้พอสมควร คำว่าสมควรนั้นควรอย่างไร ข้อนี้ข้าพเจ้าขออัญเชิญคำสอนขององค์พระสัมมา-สัมพุทธเจ้าที่ทรงตรัสว่า "โภชเนมตฺตญฺญุตา" รู้จักประมาณในการกินอาหารพอสมควร คือไม่ฟุ่มเฟือยนักและก็ไม่ขาดแคลนนัก หมายความว่าพระองค์ทรงแนะนำ ให้รู้จักประมาณว่าฐานะของเราควรจะบริโภคอย่างไร การที่เราจะรู้ตัวของเราว่าเป็นอย่างไรนั้น จำเป็นต้องมีสติสัมปชัญญะคอยควบคุมอยู่เสมอ ถ้ามิฉะนั้น แล้วเราจะไม่รู้จักประมาณเหล่านี้ได้เลย เรื่องของปากในทางเป็นนายทวารนี้จึงมีสติอยู่เสมอเพราะมีสิ่งที่ช่วยให้กินมีมากมายเหลือประมาณ ถ้าเราขาดสติเมื่อไร ก็อาจทำให้เรากินไม่เลือก ดังที่คนทั้งหลายเขาพูดเสมอว่า กินจอบกินเสียมกินกรวดกินทราย เป็นต้น การกินทำให้คนเสียคนไปก็มาก เช่นสิงห์กินควัน เป็นต้น

ปากทำหน้าที่พูด คนเราที่เกิดมาทุกคนต้องมีปาก และมีปากก็ต้องพูดได้ด้วย ถ้ามีปากแต่พูดไม่ได้แสดงว่าคนนั้นมีปากไม่สม-

บูรณ์ (เป็นใบ้) การที่เราใช้ปากพูดนี้เอง ปากจึงเป็นอวัยวะที่สำคัญกว่าอย่างอื่น และการพูดก็เป็นสิ่งสำคัญยิ่ง ในด้านส่วนตัวจะทำให้เขารักก็ได้เขาเกลียดก็ได้ เมื่อพูดไปแล้วทำให้เข้าคุกเข้าตะราง เสียผู้เสียคนเสียเงินเสียทองเสียชื่อเสียงก็ได้ หรือเมื่อพูดไปแล้วทำให้ได้ชื่อเสียงเกียรติยศ ได้เงินได้ทองก็มาก ในด้านภายนอกพวกการพูดอาจทำให้เกิดประโยชน์ส่วนรวมแก่ประเทศชาติ หรือทำให้เสียประโยชน์ส่วนรวม เช่น ทำให้เกิดแตกความสามัคคีในหมู่คณะก็ได้ ฉะนั้นนักปราชญ์ท่านจึงจัดปากไว้ ๓ ชนิดคือ

๑. คูถภาณี ปากเหม็น
๒. ปุปผภาณี ปากหอม
๓. มธุภาณี ปากหวาน

หมายความว่าคนบางคน เมื่อพูดแล้วทำให้เสียประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่น หรือการพูดนั้นเป็นการทำให้เกิดศัตรูแก่ผู้พูดเอง อย่างนี้จัดเป็นคูถภาณี การพูดที่เว้นจากการกล่าวเท็จ พูดแต่ความเป็นจริง และแนะนำสิ่งที่เป็นประโยชน์ หรือแนะนำสิ่งดีต่าง ๆ ทั้งในส่วนตัวและทั้งส่วนรวม อย่างนี้จัดเป็น ปุปผภาณี คือปากหอม ส่วนคนที่มีปากหวานนั้นก็ได้จากบุคคลที่เว้นจากพูดหยาบคายต่าง ๆ แล้วพูดแต่ถ้อยคำที่อ่อนหวาน ทำให้ผู้ฟัง ๆ แล้วสุขใจดังคำกลอนที่ว่า "อันอ้อยตาลหวานลิ้นแล้วสิ้นซาก แต่ลมปากหวานหูมิรู้หาย" นี่ก็แสดงให้เห็นแล้วว่า คำพูดที่พูดออกจากปากนั้นมีความสำคัญอย่างไร เพื่อยืนยันว่าคำพูดมีความสำคัญกับผู้พูดและผู้ฟังอย่างไร ข้าพเจ้าจะขอยกอุทาหรณ์ในทางพระศาสนามาประกอบสักหนึ่งเรื่อง คือ

มีชายสี่คนซึ่งเป็นสหายกัน ได้เดินมาในระหว่างทาง บังเอิญเดินสวนทางกับนายพราน ซึ่งล่าเนื้อกลับมาพร้อมด้วยเนื้อบรรทุกเกวียนมาด้วย ชายทั้งสี่คนก็อยากจะลองดูว่า ใครจะมีวาจาขอเนื้อจากนายพรานได้มากกว่ากัน เมื่อตกลงกันแล้วชายคนที่หนึ่งจึงออกปากขอก่อนโดยกล่าววาจาว่า "นี่เจ้าพรานใจร้าย เจ้าเที่ยวฆ่าสัตว์มามากมายอย่างนี้ จะขอให้เราบ้างเป็นไร" นายพรานพอได้ฟังดังนั้นก็นึกในใจว่า นายคนนี้พูดจาไม่ไพเราะเลย ตามธรรมดาคนเราจะขออะไรใครต้องพูดจาให้น่าฟังกว่านี้ แต่เมื่อเขาขอก็ควรจะให้เพื่อไม่ให้เสียกำลังใจ แต่ต้องให้สมกับคำพูดที่ขอ ฉะนั้นนายพรานจึงให้เนื้อพังผืดไปหนึ่งก้อนแก่ชายผู้นั้น

ต่อไปก็ถึงวาระของคนที่สองขอบ้าง โดยกล่าววาจาว่า "พี่ชาย ท่านได้เนื้อมาเป็นจำนวนมาก ขอให้เราบ้างเถิด" นายพรานพอได้ฟังก็คิดว่าคนนี้ค่อยยังชั่วหน่อย แต่แกมาเรียกเราว่าพี่ชาย ซึ่งเราก็ไม่ได้เป็นญาติอะไรสักหน่อย แต่เอาเถิดถึงเราไม่ได้เป็นพี่ชายเขา แต่เขายกให้เป็นพี่ชายก็ควรให้เนื้อเขาไปบ้าง แต่ควรจะให้เนื้ออะไรดี เมื่อคิดได้ดังนั้น ควรจะให้เนื้อสักก้อนใหญ่ในฐานะพี่ให้น้อง คิดแล้วก็ให้เนื้อสันไปแก่ชายผู้นั้นหนึ่งก้อน ต่อไปชายคนที่สาม ได้กล่าววาจาขอเนื้อจากนายพรานว่า "นี่แน่ พ่อพรานที่เคารพ ท่านมีเนื้อจำนวนมากจะแบ่งให้ข้าพ-เจ้าบ้างมิได้หรือ" นายพรานพอได้ฟังก็คิดว่าชายคนนี้เดาะเรียกเราว่าพ่อ คำว่าพ่อย่อมมีความรักลูกด้วยหัวใจ ฉะนั้นนายพรานจึงมอบเนื้อหัวใจให้แก่ชายคนนั้น ในฐานะพ่อรักลูก ส่วนชายคนสุดท้ายเห็นเนื้อทั้งสามคนที่ขอนายพรานแล้วได้เนื้อต่างกัน ดังนั้นจึงเอ่ยปากขอบ้างโดยกล่าววาจาว่า "นี่แน่ะท่านผู้เป็นสหาย ท่านได้พยายามไปล่าเนื้อมาด้วยความยากลำบาก แล้วได้เนื้อมาจำนวนมากเช่นนี้ ข้าพเจ้าขอแบ่งเนื้อจากท่านบ้างจะได้ไหม" นายพรานได้ฟังบุรุษคนที่สี่กล่าวกับตนว่าสหาย รู้สึกชื่นใจเป็นอย่างยิ่ง เพราะมาคิดดูว่าคนเราถ้าไม่มีมิตรสหายแล้วย่อมว้าเหว่ และหาความสุขไม่ได้ คนใดที่มีมิตรสหายมากย่อมอยู่เป็นสุข ชายผู้นี้กล่าววาจาถูกใจเราอย่างยิ่ง เพราะคนเราจะมีทรัพย์สินเงินทองมากมายเพียงใด ถ้าขาดเพื่อนฝูงญาติมิตรแล้วก็ได้ชื่อว่า ไร้ที่พึ่งอยู่นั่นเอง เมื่อนายพรานคิดได้ดังนี้แล้ว จึงได้บอกกับชายคนที่สี่ว่า "ท่านกล่าววาจาที่เป็นความจริงและถูกใจเรามาก เพราะฉะนั้นเราขอมอบเนื้อทั้งหมดให้กับท่าน ขอให้ท่านรับเนื้อที่มีอยู่ทั้งหมดนี้พร้อมเกวียนไปเถิด" ชายคนที่สี่เป็นพระโพธิสัตว์ จึงได้กล่าวสั่งสอนพรานให้เว้นจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิตเสีย แล้วประกอบอาชีพในทางสุจริตต่อไป นายพรานก็ตั้งอยู่ในโอวาทเป็นอย่างดี

อุทาหรณ์ที่กล่าวมา ชี้ให้เห็นว่าปากมีความสำคัญเพียงไร ในทางพระพุทธศาสนาท่านแบ่งการกระทำของคนไว้ ๓ ทาง คือ ทางกาย ๓ อย่าง ทางวาจา ๔ อย่าง และทางใจ ๓ อย่าง ไม่ว่าจะกระทำดีหรือชั่ว เราจะเห็นได้ว่าการกระทำทางวาจา มากมายหลายประการ การที่ท่านแบ่งทางวาจาไว้มากก็เพราะว่า ปากมีเรื่องที่ต้องทำ เกี่ยวกับคน

ภายนอก ที่จะทำให้เกิดผลดีผลเสียง่าย คน ที่ปากเหม็นก็มักพูดเท็จ พูดส่อเสียดพูดเหลว ไหลไร้สาระหาประโยชน์มิได้ ส่วนการพูด ในทางดีย่อมเกิดผลดีมากมาย เช่นเดียวกัน ฉะนั้นการพูดเมื่อพูดออกไปแล้ว ย่อมเกิดผล ขึ้นแก่ผู้ฟัง ๓ ประการคือ

๑. เมื่อพูดไปแล้วทำให้ผู้ฟังเลวลง

๒. เมื่อพูดไปแล้วผู้ฟังเสมอตัว

๓. เมื่อพูดไปแล้วผู้ฟังดีขึ้น

ปากคนที่พูดกันอยู่ทุกวันจะมีผลอยู่ ๓ ประการนี้เท่านั้น สุดแล้วแต่ผู้พูดจะมีเจตนาให้ ผู้ฟังดีขึ้นหรือเลวลง หรือฟังแล้วไม่ดีขึ้น หรือเลวลง ก็อยู่ที่คำพูดที่พูดออกไปจากปาก เป็นเรื่องสำคัญ

อนึ่งคำพูดที่พูดออกไปนั้น ย่อมส่อ แสดงถึงจิตใจของผู้พูดด้วยว่ามีจิตใจสะอาด หรือไม่ ข้อนี้ข้าพเจ้าขออัญเชิญพระพุทธ ภาษิตที่ว่า "สํโวหาเรน โสเจยฺยํ เวทิตพฺพํ" ความเป็นผู้สะอาด พึงทราบด้วยถ้อยคำสำนวน ข้อนี้เราจะสังเกตได้จากตัวเราเอง ขณะ ใดที่เรามีใจเศร้าหมอง เรามักจะพูดอะไรผิด พลาดอยู่เสมอ เช่น เรามีความโกรธ ก็มัก จะใช้ถ้อยคำรุนแรง เป็นต้น

ถ้าคนใดมีใจสะอาดปลอดโปร่ง ก็จะ มีถ้อยคำที่อ่อนโยนเยือกเย็นเสมอ เรื่องของ ปากที่ได้กล่าวมาทั้งหมดแล้วนั้น ไม่ว่าจะเป็น รับประทานอาหารหรือในทางคำพูด ย่อมมี ความสำคัญอย่างยิ่ง ยิ่งสมัยนี้ด้วยแล้วย่อมจะ ต้องระมัดระวังปากเป็นพิเศษ เพราะเหตุว่า ภาวะต่าง ๆ ของโลก อยู่ในภาวะที่วุ่นวาย ทั้งในด้านเศรษฐกิจและในสังคม และตกอยู่ ในสมัยต้องประหยัด และการประหยัดก็มิได้ หมายถึงการจ่ายเฉพาะในด้านการจ่ายเงินทอง เท่านั้น แม้แต่การพูดจาก็ต้องประหยัดถ้อย คำเช่นกัน เพราะเวลานี้ประเทศชาติกำลัง ต้องการความสามัคคีของคนในชาติ การที่ จะเกิดความสามัคคีขึ้นได้นั้น ต้องอาศัยการ ชักชวนทางที่ดีเท่านั้น ไม่แนะนำชักชวนให้ เกิดแตกความสามัคคีกัน ส่วนคำพูดที่ทำให้ แตกแยกกันแล้ว เราก็ควรเว้นคำพูดนั้นเสีย การกระทำอย่างนี้นับว่าเราได้ใช้ปากให้เป็น ประโยชน์แก่ตนเองและส่วนรวมด้วย

สมัชชาแห่งชาติ

ยุวรัตน์ กมลเวชช

คำนำ

เมื่อวันที่ ๑๐ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๑๖ เวลาประมาณ ๒๓.๐๐ น. สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยได้ออกอากาศ ประกาศพระบรมราชโองการโปรดเกล้าฯ แต่งตั้งสมาชิกสมัชชาแห่งชาติ ความว่า โดยสถานการณ์ปัจจุบันไม่เป็นที่น่าไว้วางใจและรากฐานการปกครองราชอาณาจักรก่อนที่จะได้ประกาศใช้รัฐธรรมนูญนั้น ก็ยังไม่มั่นคงพอที่จะทรงวางพระราชหฤทัยได้ นอกจากนั้นยังมีพระราชประสงค์ที่จะให้ประชาราษฎร์ได้เข้ามามีส่วนในการวางรากฐานแห่งการปกครองเสียแต่ต้นมือ ในการนี้จะต้องแต่งตั้งสมาชิกสภานิติบัญญัติแห่งชาติ ขึ้นให้เหมาะสมกับสถานการณ์ปัจจุบัน และโดยที่มีพระราชดำริว่าสภานิติบัญญัติแห่งชาตินั้น ควรจะประกอบด้วยบุคคลผู้เป็นตัวแทนกลุ่มผลประโยชน์ อาชีพ วิชาความรู้ ตลอดจนทรรศนะและ

แนวความคิดทางการเมืองให้มากและกว้างขวางที่สุด จึงทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมให้ตั้งสมัชชาแห่งชาติขึ้น ประกอบด้วยบุคคลจำนวน ๒,๓๔๗ นาย ให้ประชุมกันเลือกบุคคลที่เหมาะสมจากสมาชิกสมัชชาแห่งชาติขึ้นจำนวนหนึ่ง แล้วนำรายชื่อขึ้นกราบบังคมทูลพระกรุณาเพื่อทรงพระกรุณาโปรดเกล้า ๆ แต่งตั้งบุคคลเหล่านั้นเป็นสมาชิกสภานิติบัญญัติแห่งชาติต่อไป

ประกาศพระบรมราชโองการโปรดเกล้า ฯ แต่งตั้งสมาชิกสมัชชาแห่งชาติ นำความปลื้มปีติมาสู่ประชาชน เนื่องจากมีความไม่พึงพอใจสภานิติบัญญัติแห่งชาติมาแล้วนับแต่วันมหาวิปโยค สภานิติบัญญัติแห่งชาติ ซึ่งใช้อำนาจนิติบัญญัติตามธรรมนูญการปกครองราชอาณาจักร พุทธศักราช ๒๕๑๕ ตกเป็นเป้าของการวิพากษ์วิจารณ์หลายประการ ไปทำนองเป็นหุ่นให้บุคคลที่ประชาชนไม่พึงปรารถนาดำเนินการต่าง ๆ จนกระทั่งวันที่ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๑๖ กรรมการชมรมบัณฑิตมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ทำจดหมายเปิดผนึกผ่านสื่อมวลชนถึงสมาชิกสภานิติบัญญัติแห่งชาติ เพื่อขอให้พิจารณาตัวเองลาออกจากตำแหน่ง โดยให้เหตุผล

๑. เท่าที่ผ่านมา สภานิติบัญญัติไม่เคยมีทีท่าว่าสามารถปฏิบัติงานเพื่อชาติและประชาชนอย่างแท้จริง

๒. เนื่องจากการแต่งตั้งสมาชิกสภานิติบัญญัติเป็นผลของคณะรัฐบาลชุดที่ประชาชนไม่พึงปรารถนา จึงเป็นเหตุให้ประชาชนไม่ไว้วางใจ แม้สมาชิกบางท่านอาจเป็นคนดี แต่เมื่อทำงานเป็นกลุ่มก็พลอยทำให้ประชาชนมีความข้องใจอยู่ตลอดไป

๓. เพื่อแสดงว่าเป็นผู้สำนึกในมารยาทของนักการเมืองที่มีอุดมการ เพื่อประชาธิปไตย และรับผิดชอบต่อการกระทำที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับงานที่เคยทำประโยชน์ให้บุคคลที่ประชาชนไม่พึงปรารถนา จึงควรพร้อมใจกันลาออก เพื่อเปิดโอกาสให้รัฐบาลใหม่แต่งตั้งสมาชิกสภานิติบัญญัติแห่งชาติ

๔. ในสายตาของประชาชน สมาชิกสภานิติบัญญัติแห่งชาติเป็นหุ่นให้กลุ่มผู้เป็นศัตรูของประชาชนอยู่ตลอดเวลา แม้บุคคลเหล่านั้นออกจากเมืองไทยไปแล้ว แต่ก็ยากที่ประชาชนจะเชื่อถือได้

ท้ายจดหมาย ชมรมบัณฑิต เชิญชวนให้สมาชิกสภานิติบัญญัติแห่งชาติลาออกจากสมาชิกภาพ เพื่อเป็นเกียรติประวัติและเป็นตัวอย่างอันดีแก่อนุชนรุ่นหลังต่อไป

จดหมายเปิดผนึกของชมรมบัณฑิตฉบับนี้ ประกอบการเร่งเร้าของสื่อมวลชนและความนึกคิดของสมาชิกสภานิติบัญญัติเองซึ่งมีมาแต่วันมหาวิปโยค ทำให้เกิดความเคลื่อนไหวของสมาชิกสภานิติบัญญัติแห่งชาติ จนวันที่ ๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๑๖ พลตรีศิริ ศิริโยธิน ประธานสภานิติบัญญัติแห่งชาติได้แถลงแก่ผู้สื่อข่าวหนังสือพิมพ์ว่า ได้รับทราบเรื่องจดหมายเปิดผนึกของชมรมบัณฑิตแล้ว และได้มีหนังสือจากนายมารุต บุนนาค สมาชิกสภานิติบัญญัติขอเปิดประชุมพิเศษเพื่อพิจารณาเรื่องนี้ จึงกำหนดให้มีการประชุมในวันพฤหัสบดีที่ ๒๙ พฤศจิกายน ๒๕๑๖ หลังการประชุม ประจำสัปดาห์ตามวาระปกติเสร็จสิ้นแล้ว

อย่างไรก็ดี ก่อนที่จะมีการประชุมในวันที่ ๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๑๖ หนังสือพิมพ์ได้ลงข่าวว่าสมาชิกสภานิติบัญญัติลาออกแล้วคือ พ.อ. ถนัด คอมันตร์ และ พ.ต.อ. สมหวัง เพ็ญสูตร์ รายหลังได้ยื่นใบลาต่อเลขาธิการสภานิติบัญญัติเมื่อเวลาประมาณ ๑๖.๐๐ น. เศษ

วันที่ ๒๙ พฤศจิกายน ๒๕๑๖ สภานิติบัญญัติแห่งชาติได้ประชุมประจำสัปดาห์ตามปกติ เสร็จแล้วประธานสภาได้เปิดการประชุมหารือไม่เป็นทางการระหว่างบรรดาสมาชิกด้วยกันผลมีการขัดแย้งในเรื่องความเห็น จึงถือว่าไม่เป็นมติ การลาออกเป็นสิทธิของแต่ละสมาชิกที่จะพิจารณา แต่ปรากฏว่ามีสมาชิกสภานิติบัญญัติชุดแรกลาออก ๘ นาย เมื่อได้มีการตั้งสมัชชาแห่งชาติ เมื่อวันที่ ๑๐ ธันวาคม ๒๕๑๖ การลาออกของสมาชิกสภานิติบัญญัติเพิ่มมากขึ้น ในวันที่ ๑๑ ธันวาคม ๒๕๑๖ มีผู้ลาออกถึง ๑๘๗ นาย จนเป็นเหตุให้สมาชิกเหลือไม่ครบองค์ประชุมที่จะประชุมประจำสัปดาห์ในวันพฤหัสบดีที่ ๑๓ ธันวาคม ๒๕๑๖ เพราะเหลือสมาชิกเพียง ๕๑ นาย จนวันที่ ๑๕ ธันวาคม ๒๕๑๖ ซึ่งเป็นวันก่อนจะมีพระราชกฤษฎีกายุบสภานิติบัญญัติแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๑๖ เหลือสมาชิกสภานิติบัญญัติเพียง ๑๑ นาย

๑. การจัดตั้งสมัชชาแห่งชาติ

เมื่อได้มีการประกาศพระบรมราชโองการโปรดเกล้า ฯ แต่งตั้งสมาชิกสมัชชาแห่งชาติในวันที่ ๑๐ ธันวาคม ๒๕๑๖ ก่อให้เกิดการวิพากษ์วิจารณ์ไปในทางที่ดี เน้นไปทางที่จะก่อรากฐานประชาธิปไตย แม้แต่ชี้ให้เห็นว่า สมัชชาแห่งชาตินี้ไม่เคยปรากฏมาก่อนไม่ว่าในประเทศใด รวมทั้งปัญหาด้าน

กฎหมายและอื่นๆ จนวันที่ ๑๕ ธันวาคม ๒๕๑๖ สำนักนายกรัฐมนตรีได้มีคำชี้แจงแก่ประชาชนเรื่องการจัดตั้งสมัชชาแห่งชาติ ดังนี้

๑. ขณะนี้การปกครองของประเทศไทยเป็นไปตามธรรมนูญการปกครองราชอาณาจักรพุทธศักราช ๒๕๑๕

๒. ก่อนที่จะได้มีประกาศพระราชโองการแต่งตั้งสมาชิกสมัชชาแห่งชาติปรากฏว่าสมาชิกสภานิติบัญญัติแห่งชาติลาออกจากตำแหน่งเป็นลำดับติดต่อกันเป็นจำนวนมาก เป็นเหตุที่จะทำให้ไม่ครบองค์ประชุมของสภานิติบัญญัติที่จะปฏิบัติหน้าที่รวมทั้งพิจารณาร่างรัฐธรรมนูญฉบับใหม่ตามมาตรา ๑๐ แห่งธรรมนูญการปกครองราชอาณาจักร

๓. การแต่งตั้งสมาชิกสภานิติบัญญัติแห่งชาติเป็นพระราชอำนาจของพระมหากษัตริย์ตามมาตรา ๖ แห่งธรรมนูญการปกครองราชอาณาจักร ไม่ว่าจะเป็นการแต่งตั้งทั้งหมด ๒๙๙ คน ในกรณีเริ่มแรกหรือในกรณียุบสภา หรือแต่งตั้งซ่อมในเมื่อตำแหน่งสมาชิกสภานิติบัญญัติแห่งชาติว่างลง เพราะเหตุอื่นใดนอกจากถึงคราวออกตามวาระ

๔. ในการที่พระมหากษัตริย์ทรงแต่งตั้งสมาชิกสภานิติบัญญัติแห่งชาตินี้ จะทรงใช้วิธีการใด ย่อมสุดแต่พระบรมราชวินิจฉัย

๕. สำหรับการแต่งตั้งคราวสำคัญนี้ โปรดเกล้าฯ ให้ใช้วิธีการตั้งสมัชชาแห่งชาติขึ้น ประกอบด้วยบุคคลผู้เป็นตัวแทนกลุ่มผลประโยชน์ อาชีพ วิชาความรู้ ตลอดจนทรรศนะและแนวความคิดทางการเมืองให้มากและกว้างขวาง แล้วมาประชุมกันเลือกบุคคลที่เหมาะสมจากสมาชิกสมัชชาแห่งชาติขึ้นจำนวนหนึ่ง แล้วนำรายชื่อขึ้นกราบบังคมทูลพระกรุณา เพื่อทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ แต่งตั้งบุคคลเหล่านั้นเป็นสมาชิกสภานิติบัญญัติแห่งชาติต่อไป

๖. สำหรับการนัดหมายและจัดการประชุมสมาชิกสมัชชาแห่งชาติ โปรดเกล้าฯ ให้รัฐบาลจัดการ โดยทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ แต่งตั้งประธานและรองประธานที่ประชุมขึ้นเป็นอีกส่วนหนึ่ง

๗. รัฐบาลได้จัดการสนองพระราชประสงค์ทั้งนี้โดยเร่งรีบ และดำเนินการนัดหมายติดต่อกับสมาชิกสมัชชาแห่งชาติโดยใกล้ชิด พร้อมทั้งวางระเบียบวิธีการออกเสียงเลือกตั้งที่ถูกต้องรวดเร็ว ซึ่งจะได้ชี้แจงให้สมาชิกสมัชชาแห่งชาติทราบโดยชัดเจน

โดยเร็วที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้ ทั้งนี้โดยได้รับความร่วมมืออย่างดียิ่งของเจ้าหน้าที่ทุกกระทรวงทบวงกรมและสถาบันที่เกี่ยวข้อง พร้อมด้วยนิสิตนักศึกษาอาสาสมัครเป็นจำนวนมาก

ก. หน้าที่ของสมัชชาแห่งชาติ สมัชชาแห่งชาติมีหน้าที่ซึ่งกำหนดไว้แน่ชัดในประกาศพระบรมราชโองการว่า "....ในสมัชชาแห่งชาติประชุมกันเลือกบุคคลที่เหมาะสมจากสมาชิกสมัชชาแห่งชาติขึ้นจำนวนหนึ่ง แล้วนำรายชื่อขึ้นกราบบังคมทูลพระกรุณาเพื่อทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ แต่งตั้งบุคคลเหล่านั้นเป็นสมาชิกสภานิติบัญญัติแห่งชาติ.."

สำหรับการเลือกสมาชิกสภานิติบัญญัติดังกล่าว มีพระราชดำรัสเปิดประชุมสมัชชาตอนหนึ่งว่า "........สมาชิกแห่งสมัชชาจะต้องกระทำหน้าที่ของท่านโดยสุจริตยุติธรรมเพื่อให้ได้มา ซึ่งสภานิติบัญญัติแห่งชาติอันเป็นตัวแทนของผลประโยชน์ อาชีพ วิชาการ ตลอดจนทรรศนะความคิดเห็นอันกว้างขวางในประเทศของเราอย่างแท้จริง เพื่อที่จะได้ทำหน้าที่ทางนิติบัญญัติรวมทั้งพิจารณาร่างรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักร อันจักได้ประกาศใช้เป็นหลักในการปกครองบ้านเมืองต่อไป........"

พระบรมราชโองการและพระราชดำรัสเปิดประชุมสมัชชาชี้หน้าที่และความรับผิดชอบของสมัชชาอย่างชัดแจ้งว่า สมาชิกสมัชชาต้องเลือกบุคคลที่เหมาะสมระหว่างกันเอง เพื่อเป็นสมาชิกสภานิติบัญญัติ โดยต้องรับผิดชอบให้ได้บุคคลที่เหมาะสมอันเป็นตัวแทนของผลประโยชน์ อาชีพ วิชาการ และทัศนคติความคิดเห็นที่ต่าง ๆ กัน

ปัญหาของสมัชชาแห่งชาติที่ยังถกเถียงกันในปัจจุบันคือ สมัชชาแห่งชาติหลังปฏิบัติหน้าที่ตามพระบรมราชโองการแล้วจะสิ้นสภาพไปหรือไม่ ความคิดเห็นแบ่งเป็นสองกลุ่ม กลุ่มหนึ่งอ้างว่า เมื่อปฏิบัติภาระกิจที่จัดตั้งแล้วก็สิ้นสุดไป อีกกลุ่มหนึ่งเห็นว่าไม่สิ้นสภาพ จะสิ้นสภาพเมื่อมีพระบรมราชโองการยุบสมัชชาแห่งชาติ แต่อย่างไรก็ดีมีบทความของหนังสือพิมพ์เสนอแนะว่า ควรจะให้สมัชชามีสภาพต่อไป เพื่อปฏิบัติภาระกิจที่จะได้รับมอบหมายในอนาคต

ข. การแต่งตั้งสมาชิกสมัชชาแห่งชาติ สมาชิกสมัชชาแห่งชาติจำนวน ๒,๓๔๗ คน ที่มีพระบรมราชโองการแต่งตั้งนี้ ไม่มีผู้รู้ล่วงหน้า แม้แต่ ฯลฯ นายกรัฐมนตรี

ตามคำสัมภาษณ์ว่า เพิ่งจะรู้เมื่อใกล้จะมีการการประกาศ จึงทำให้มีการวิพากษ์วิจารณ์ต่าง ๆ แม้แต่ผู้ที่ได้รับโปรดเกล้า ฯ แต่งตั้งเป็นสมาชิกสมัชชา ข้อวิจารณ์ที่น่าฟังเป็นของหนังสือพิมพ์ประชาชาติกล่าวไว้น่าเชื่อถือได้ดังนี้

รายชื่อสมัชชามาอย่างไร ?

ประมาณสองเดือนก่อนนี้ ความเคลื่อนไหวจะตั้งสมัชชาแห่งชาติได้เริ่มขึ้นอย่างเงียบ ๆ แม้กระทั่งคนที่มีส่วนอยู่ในด้านต่าง ๆ ก็หาได้ทราบไม่ว่าตนกำลังทำงานประวัติศาสตร์ชิ้นนี้อยู่ แม้นายกรัฐมนตรีสัญญา ธรรมศักดิ์ ก็บอกว่าตนไม่ทราบเรื่องมาก่อนเลย

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรับสั่งให้หน่วยงานต่าง ๆ เรียบเรียงรายชื่อบุคคลในวงการอาชีพต่าง ๆ ทุกแขนง ตั้งแต่นักธุรกิจข้าราชการจนกระทั่งถึงกรรมกรและชาวนาโดยไม่มีใครทราบว่าเพื่อวัตถุประสงค์อันใด

แรกเริ่มเดิมทีนั้น มีการประมาณเอาไว้ว่าจะคัดเลือกบุคคลจากอาชีพทุกชนชั้นประมาณ ๒,๕๐๐ คน เพื่อตั้งเป็นสมัชชาโดยยึดเอาผู้นำของกลุ่มผลประโยชน์โดยเฉพาะผู้ที่ได้แสดงให้เห็นถึงความรับผิดชอบและแนวความคิดทางสร้างสรรค์ สามารถปฏิบัติตนแทนวงการของตนได้อย่างซื่อสัตย์สุจริตตามหลักการพิจารณานั้น ถือเอาวัยหนุ่มและกลางคนเป็นข้อวินิจฉัย

ในช่วงระยะเวลานี้ปฏิบัติการลับได้ดำเนินไปอย่างฉุกละหุกพอสมควร เพราะรายชื่อที่ได้มานั้นมากมายนับเป็นหมื่น ๆ จำต้องแยกแยะและพิจารณากันในช่วงระยะเวลาอันสั้น จึงทำให้มีการรวมเอาคนบางคนที่ถึงแก่กรรมไปแล้วหนึ่งปีเข้ามาบ้าง การพิมพ์เรียบเรียงก็ทำกันในช่วงเวลาฉุกละหุกจนเกิดความสับสนซ้ำซ้อนกัน ตัวเลขที่ควรจะเป็น ๒,๓๔๔ ก็ปรากฏมาในสถานีวิทยุแห่งประเทศไทย และสถานีโทรทัศน์ของเวลาตีหนึ่งสิบห้านาทีเมื่อวันอังคารเป็น ๒,๓๔๖

ประมาณครึ่งหนึ่งของรายชื่อที่คัดเลือกลงมาเป็นรายชื่อจากต่างจังหวัด ก่อนหน้านั้นหน่วยงานทั้งราชการและส่วนบุคคลในวงการต่าง ๆ ของแต่ละจังหวัดก็ได้รับคำบอกเล่าให้รวบรวมรายชื่อบุคคลต่างๆมาพิจารณาเช่นกัน (หากแต่ไม่ทราบว่าเอาไปเพื่ออะไร) จึงปรากฏออกมาว่าสมาชิกของสมัชชาแห่งชาติมีอยู่แทบทุกจังหวัด ตั้งแต่ใต้สุดที่อำเภอสุไหงโก–ลก จนถึงเหนือสุดที่อำเภอปายจังหวัดแม่ฮ่องสอน

ส่วนใหญ่ของรายชื่อที่มาจากต่างจังหวัดมาจากคนอาชีพชาวนา ชื่อที่โอนไปทางสำเนียงมุสลิมที่ปรากฏในรายชื่อประกาศนั้นเป็นกำนัน ผู้ใหญ่บ้าน ซึ่งเคยรับรางวัลผลงานดีเด่นมาแล้วทั้งสิ้น

พระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว หลังวัน "มหาวิปโยค" ในการทรงแต่งตั้งบุคคลจากอาชีพทุกวงการครั้งนี้คล้องจองกับแนวความคิดของรัฐบาลสัญญาและนักวิชาการที่จะให้ตั้ง "สภาพิจารณาร่างรัฐธรรมนูญ" ในครั้งนั้นมีการเสนอรายชื่อประมาณ ๙๐ คน เพื่อพิจารณา เมื่อพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเรื่องสมัชชาแห่งชาติเกิดขึ้น รายชื่อนั้นก็ถูกเสนอเข้ารับการคัดเลือกด้วย"

ค. การแบ่งกลุ่มของสมาชิกสมัชชาแห่งชาติ

สมาชิกสมัชชาแห่งชาติจำนวน ๒,๓๔๗ คน ประกอบด้วยบุคคลหลายอาชีพกระจายทุกจังหวัดนับแต่ใต้สุดที่อำเภอสุไหงโก–ลก จังหวัดนราธิวาส จนถึงเหนือสุดที่อำเภอปาย จังหวัดแม่ฮ่องสอน แยกได้เป็นสมาชิกสมัชชาที่ประกอบอาชีพในกรุงเทพมหานคร จำนวน ๑,๓๓๓ คน จังหวัดอื่นจำนวน ๑,๐๑๔ คน จังหวัดที่มีสมาชิกสมัชชามากที่สุดคือจังหวัดเชียงใหม่ ๖๑ คน น้อยที่สุดจังหวัดยโสธร ๕ คน

หนังสือพิมพ์ประชาธิปไตย ฉบับวันพุธที่ ๑๙ ธันวาคม ๒๕๑๖ ได้แยกกลุ่มอาชีพของสมาชิกสมัชชาแห่งชาติออกเป็น ๑๐ กลุ่ม ดังนี้

๑. กลุ่มผู้นำส่วนท้องถิ่นที่ประกอบด้วยกำนัน ผู้ใหญ่บ้าน นายอำเภอ ปลัด ฯ และผู้ว่าราชการจังหวัด สมาชิกสภาเทศบาล สมาชิกสภาจังหวัด ฯลฯ กลุ่มนี้มีจำนวนมากที่สุดคือ ๖๕๑ คน (เชื่อว่าทุกคนอายุเกิน ๓๕ ปี) หรือเท่ากับ ๒๗.๗% ของจำนวนสมาชิกสมัชชา ฯ ทั้งหมด

๒. กลุ่ม ๔ เหล่าทัพมาอันดับสอง แต่อยู่ห่างไกลกลุ่มผู้นำส่วนท้องถิ่นมากคือมีจำนวนเพียง ๑๔.๕% ของจำนวนทั้งหมด

๓. กลุ่มข้าราชการประจำตาม ๔ เหล่าทัพมาติด ๆ กลุ่มนี้ประกอบด้วยข้าราชการประจำจากกระทรวงทบวงกรมต่าง ๆ รวมทั้งกระทรวงมหาดไทยและศึกษาธิการ ซึ่งส่วนใหญ่อยู่ในส่วนกลาง รวมได้ ๓๑๙ คน หรือ ๑๓.๖%

๔. กลุ่มครูอาจารย์มาจากครู และอาจารย์จากโรงเรียนและมหาวิทยาลัยและสถาบันการศึกษาอื่น ๆ รวมได้ ๑๑.๖% ของจำนวนสมาชิกสมัชชา ฯ ทั้งหมด

๕. กลุ่มนักธุรกิจการค้า คนกลุ่มนี้นับเป็นกลุ่มใหม่ในเวทีการเมือง เช่นเดียวกับกลุ่มครูอาจารย์ พวกเขามาจากทั้งกรุงเทพ ฯ และต่างจังหวัด ทำตั้งแต่ร้านขายของเล็ก ๆ จนถึงกิจการธนาคาร

๖. กลุ่มนักกฎหมายรวมได้ ๑๑% กลุ่มนี้รวมตั้งแต่ผู้พิพากษา ข้าราชการตุลาการจนถึงทนายความ รวมได้เพียง ๖.๑%

๗. กลุ่มเกษตรกร ส่วนใหญ่มาจากต่างจังหวัด มีทั้งทำนา ทำไร่ สวนและเลี้ยงสัตว์ รวมทั้งผู้นำกลุ่มเกษตรกรบางคน มีเพียง ๔.๗% ของสมาชิกสมัชชา ฯ ทั้งหมด

๘. กลุ่มกรรมกร ช่างฝีมือ ศิลปินและอื่น ๆ ความจริงกลุ่มนี้ประกอบด้วยผู้คนหลายอาชีพ แตกต่างกัน แต่ละอาชีพมีคนจำนวนน้อยเกินไปที่จะมีน้ำหนักใด ๆ ทางการเลือกตั้งและยากที่จะรวมกันติดทุกกลุ่มนี้รวมแล้วได้เพียง ๔.๔%

๙. กลุ่มนักหนังสือพิมพ์และนักเขียนจากทั่วประเทศรวมได้ ๓.๕%

๑๐. กลุ่มแพทย์ซึ่งเป็นทั้งข้าราชการประจำและหมอธรรมดา รวมเท่ากับ ๒.๘% ของจำนวนสมาชิกสมัชชา ฯ ทั้งหมด

กลุ่มสมาชิกสมัชชา ฯ	จำนวนคน	เปอร์เซ็นต์ของจำนวนสมาชิกสมัชชาทั้งหมด
๑. กลุ่มผู้นำส่วนท้องถิ่น	๖๕๑	๒๗.๗๔
๒. กลุ่ม ๔ เหล่าทัพ	๓๔๑	๑๔.๕๓
๓. กลุ่มข้าราชการประจำ	๓๑๙	๑๓.๕๙
๔. กลุ่มครู–อาจารย์	๒๗๓	๑๑.๖๓
๕. กลุ่มนักธุรกิจการค้า	๒๕๙	๑๑.๐๔
๖. กลุ่มนักกฎหมาย	๑๔๓	๖.๐๙
๗. กลุ่มเกษตรกร	๑๑๑	๔.๗๓
๘. กลุ่มกรรมกร ช่างฝีมือ ศิลปินและอื่นๆ	๑๐๒	๔.๓๕
๙. กลุ่มนักหนังสือพิมพ์และนักเขียน	๘๓	๓.๕๓
๑๐. กลุ่มแพทย์	๖๕	๒.๗๗
รวม	๒,๓๔๗	๑๐๐

ในจำนวนแต่ละกลุ่มนี้ หนังสือพิมพ์ประชาชาติ ฉบับที่ ๖ วันที่ ๒๐ ธันวาคม ๒๕๑๖ ได้ยอดรายละเอียดที่น่าสนใจดังนี้

๑. ทหารบก	๒๐๘ คน
๒. ตำรวจ	๑๐๔ คน
๓. ทหารอากาศ	๖๒ คน
๔. ทหารเรือ	๔๒ คน

๕. ผู้พิพากษา ๕๐ คน
๖. ผู้ใหญ่บ้าน กำนัน ๔๐๐ คน
๗. นักหนังสือพิมพ์ ๔๕ คน
๘. อดีตสมาชิกสภาผู้แทน ๓๔๐ คน
๙. สมาชิกสภานิติบัญญัติ ๒๕๑๕ จำนวน ๑๘๒ คน

แล้วแยกสมาชิกสมัชชาจำนวน ๒,๓๔๗ คน เป็นหญิง ๑๐๔ คน ชาย ๒,๒๔๓ คน และมีสมาชิกสมัชชาแห่งชาติ จำนวน ๑๓๒ คนที่อายุต่ำกว่า ๓๕ ปี ซึ่งจะไม่มีสิทธิเป็นสมาชิกสภานิติบัญญัติตามธรรมนูญการปกครองราชอาณาจักร พ.ศ. ๒๕๑๕ มาตรา ๖

ง. ประธานที่ประชุมของสมัชชาแห่งชาติ

เมื่อวันที่ ๑๔ ธันวาคม ๒๕๑๖ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ โปรดเกล้า โปรดกระหม่อม ให้เรียกประชุมสมัชชาแห่งชาติใน วันที่ ๑๘ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๑๖ เวลา ๙.๓๐ น. พร้อมนี้เพื่อให้การดำเนินการประชุมของสมัชชาแห่งชาติได้เป็นไปโดยความเรียบร้อยจึงทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมแต่งตั้งให้

๑. พลตรีพระเจ้าวรวงศ์เธอ กรมหมื่นนราธิปพงศ์ประพันธ์ เป็นประธานที่ประชุมของสมัชชาแห่งชาติ

๒. พระยามานวราชเสวี เป็นรองประธานที่ประชุมของสมัชชาแห่งชาติ คนที่ ๑

๓. นายสุกิจ นิมมานเหมินท์ เป็นรองประธานที่ประชุมของสมัชชาแห่งชาติ คนที่ ๒

๒. การเตรียมการประชุมสมัชชาแห่งชาติ

หลังจากได้มีการประกาศพระบรมราชโองการโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมแต่งตั้งสมาชิกสมัชชาแห่งชาติเมื่อคืนวันที่ ๑๐ ธันวาคม ๒๕๑๖ การดำเนินงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง สมัชชาแห่งชาติเป็นงานร่วมระหว่างสำนักราชเลขาธิการ สำนักทำเนียบนายกรัฐมนตรี และกระทรวงมหาดไทย ไม่ได้มีคำสั่งเป็นลายลักษณ์อักษร แต่อย่างไรก็ดีได้มีการตั้งศูนย์ดำเนินงานเรียกว่า "ศูนย์ประสานงานสมัชชาแห่งชาติ" ขึ้น ณ ตึกสันติไมตรี ภายในทำเนียบรัฐบาล ส่วนผู้ดำเนินงานอาจแบ่งผู้ดำเนินการออกได้เป็นดังนี้

๑. พิธีการต่าง ๆ สำนักราชเลขาธิการ

๒. ทะเบียนสมาชิกสมัชชาแห่งชาติ สำนักทำเนียบนายกรัฐมนตรี ร่วมกับกระทรวงมหาดไทย ซึ่งมีเจ้าหน้าที่สำนักงาน

ปลัดกระทรวงมหาดไทยและกองเลือกตั้ง กรมการปกครอง

๓. การบริหารและอำนวยความสะดวกสมาชิกสมัชชาแห่งชาติ—กระทรวงมหาดไทย โดยวิทยาลัยการปกครองและข้าราชการกรมการปกครอง

๔. การจัดสถานที่ประชุม ณ ราชตฤณมัยสโมสร – สำนักพระราชวังกรมโยธาธิการ กระทรวงมหาดไทย และกรุงเทพมหานคร

๕. การตรวจนับคะแนน—ศูนย์นิสิตนักศึกษาและราชตฤณมัยสโมสร

๖. การรักษาพยาบาล – วชิรพยาบาล

๗. การสื่อสาร – กองสื่อสาร กรมตำรวจ และแผนกวิทยุสื่อสาร กรมการปกครอง การดำเนินงานรายละเอียดมีดังนี้

ก. การแจ้งสมาชิกสมัชชาแห่งชาติ วันที่ ๑๑ ธันวาคม ๒๕๑๖ ตั้งแต่เวลา ๘.๓๐ น. เจ้าหน้าที่สำนักทำเนียบนายกรัฐมนตรีมีเลขาธิการทำเนียบนายกรัฐมนตรี พลโท ชูศักดิ์ วัฒนรณชัย เป็นหัวหน้า และเจ้าหน้าที่กระทรวงมหาดไทย มี นายวิญญู อังคณารักษ์ รองปลัดกระทรวงมหาดไทยเป็นหัวหน้า เริ่มทำการแยกบัญชีรายชื่อสมาชิกสมัชชาแห่งชาติเป็นผู้ที่อยู่ในกรุงเทพมหานคร และตามจังหวัดต่าง ๆ เพื่อแบ่งแยกหน้าที่ในการแจ้งให้สมาชิกสมัชชาทราบการแต่งตั้ง โดยสำนักทำเนียบนายกรัฐมนตรีจะเป็นผู้แจ้งสมาชิกที่มีภูมิลำเนาอยู่ในกรุงเทพมหานครโดยผ่านทางสื่อสารมวลชน ส่วนกระทรวงมหาดไทยแจ้งสมาชิกที่มีภูมิลำเนาอยู่ต่างจังหวัด สำหรับการแจ้งต่างจังหวัดใช้วิทยุหรือโทรเลขแจ้งไปยังผู้ว่าราชการจังหวัดให้ดำเนินการแจ้งต่อ สำหรับสมาชิกในกรุงเทพมหานคร เกิดปัญหาในเรื่องที่อยู่ภายหลังจึงได้ใช้วิธีแจ้งทางประกาศวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย

ข. การลงทะเบียนสมาชิกสมัชชาแห่งชาติ ศูนย์สมัชชาแห่งชาติได้จัดห้องโถงของตึกสันติไมตรีเป็นที่รายงานตัวลงทะเบียนของสมาชิกสมัชชาแห่งชาติ โดยจัดโต๊ะลงทะเบียน จำนวน ๘ โต๊ะ แยกตามตัวอักษรหันหน้าสู่ประตูทางเข้าแต่ละโต๊ะมีเจ้าหน้าที่ประจำ ๓ คน เป็นเจ้าหน้าที่ทำเนียบนายกรัฐมนตรี ๒ คน เจ้าหน้าที่กระทรวงมหาดไทย ๑ คน แล้วมีโต๊ะจัดเรียงรายอยู่ทางด้านขวามือและด้านหลัง เป็นโต๊ะสำหรับสมาชิกสมัชชานั่งเขียนแบบรายงานตัว โดยมีเจ้า

หน้าที่ของสภาสังคมสงเคราะห์มานั่งบริการช่วยเหลือให้คำแนะนำแก่สมาชิกสมัชชาแห่งชาติในการกรอกแบบรายงาน ด้านซ้ายเป็นโต๊ะของเจ้าหน้าที่กระทรวงมหาดไทยจัดบริการสถานที่พักและยานพาหนะ ตรงกลางห้องโถงเป็นโต๊ะของเจ้าหน้าที่รวมแบบรายงาน และโต๊ะของหน่วยพยาบาลจากวชิรพยาบาล

วันรายงานตัวลงทะเบียนสมาชิกสมัชชาแห่งชาติได้กำหนด ๒ วันคือวันอาทิตย์ที่ ๑๖ ธันวาคม ๒๕๑๖ และวันจันทร์ที่ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๑๖ ตั้งแต่เวลา ๐๘.๓๐ – ๑๘.๐๐ น. สมาชิกสมัชชาแห่งชาติที่มารายงานตัวต้องนำหลักฐาน เช่น บัตรประชาชน บัตรข้าราชการ บัตรกำนันผู้ใหญ่บ้านหรืออื่น ๆ มาแสดง สำหรับสมาชิกสมัชชาแห่งชาติที่อยู่ต่างจังหวัดได้รับค่าเบี้ยเลี้ยงและค่าเช่าที่พักเหมาจ่ายวันละ ๒๐๐ บาท จำนวนไม่เกิน ๕ วัน และค่าพาหนะเบิกจ่ายได้เท่าที่จ่ายจริง

วันลงทะเบียนวันแรกที่ ๑๖ ธันวาคม ๒๕๑๖ มีสมาชิกจำนวนหนึ่งไปถึงศูนย์สมัชชาแห่งชาติที่ตึกสันติไมตรีก่อนเวลา ๐๘.๐๐ น. จึงต้องรอเจ้าหน้าที่แต่ก็ไม่ได้เป็นการเสียเวลาเพราะสมาชิกต่าง ๆ ได้มีโอกาสแสดงความยินดีซึ่งกันและกัน ตลอดจนการแนะนำตัว เมื่อเปิดการลงคะแนน สมาชิกสมัชชาจะไปรายงานตัวตามโต๊ะซึ่งแยกตามตัวอักษรของชื่อสมาชิกสมัชชาจาก ก. จนถึง ฮ. เจ้าหน้าที่จะเปิดสมุดทะเบียนสมาชิกซึ่งแยกไว้เป็นเล่ม พร้อมทั้งมีเลขที่สมาชิก และชื่อไว้เป็นการล่วงหน้า สมาชิกแต่ละท่านจะตรวจทานชื่ออีกครั้งหนึ่ง พร้อมทั้งกรอกข้อความ อายุ วันเดือนปีเกิด และสถานที่อยู่พร้อมเซ็นชื่อ เจ้าหน้าที่ประจำโต๊ะก็จะตรวจหลักฐาน เช่นบัตรประจำตัว เมื่อถูกต้องก็แจกบัตรสมาชิกสมัชชา ซึ่งพิมพ์เป็นแผ่นกระดาษแข็งสีขาว มีเส้นสีเขียวตีค่อนไปทางขวา บรรจบเส้นขนานสีเขียว ตีเป็นแนวขวางตลอดบัตรด้านล่าง ซึ่งเว้นไว้เขียนชื่อของสมาชิกสมัชชา ช่วงซ้ายมือมีเลขที่สมาชิกและตัวอักษรว่า "สมาชิกสมัชชาแห่งชาติ" ขนาด ๒ $\frac{๑}{๒}$ × ๓ $\frac{๑}{๒}$ นิ้ว มีซองปลาสติคสำหรับใส่และกลัดติดบนเสื้อ เพื่อเป็นการแสดงตนในการเข้าประชุมที่ราชตฤณมัยสโมสร พร้อมกันนั้นเจ้าหน้าที่จะแจกแบบกรอกข้อความประวัติละเอียดและผู้รายงานตัว ซึ่งมีข้อความสำคัญเกี่ยวกับอายุ สถานที่เกิด เป็นต้น โดยสมาชิกสมัชชาแห่งชาติ

จะรับแบบแล้วเดินไปกรอกเองที่โต๊ะจัดไว้ด้านหลังหรือด้านขวา ซึ่งมีเจ้าหน้าที่สภาสังคมสงเคราะห์มาช่วยอยู่ เมื่อกรอกข้อความเสร็จก็คืนแบบฟอร์มแก่เจ้าหน้าที่ประจำโต๊ะที่รายงานตัวเป็นอันเสร็จพิธีการรายงานตัว

วันที่ ๑๖ ธันวาคม ๒๕๑๖ มีสมาชิกสมัชชาแห่งชาติมาลงทะเบียน ๑,๑๓๑ คน วันที่ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๑๖ มีผู้ลงทะเบียน ๑,๒๑๖ คน รวมทั้งสิ้น ๒,๓๔๗ คน การลงทะเบียนครั้งนี้มีปัญหาที่น่าจะกล่าวถึง ๒ เรื่องคือ

๑) **เรื่องชื่อสกุลสมาชิกสมัชชา** ปรากฏว่า มีผู้ชื่อและสกุลเดียวกันซ้ำกันมารายงานตัว ๓ ราย แต่ละรายปรากฏว่าไม่รู้จักกันแม้แต่สกุลเดียวกัน แต่ปัญหายุ่งยากไม่มี เนื่องจากพระบรมราชโองการได้ระบุอาชีพของสมาชิกสมัชชาไว้ด้วย ผู้ที่มาเพราะชื่อซ้ำส่วนใหญ่ได้ฟังหรืออ่านหนังสือพิมพ์เห็นแต่ชื่อ – สกุล แต่ไม่ทราบถึงอาชีพ เมื่อเจ้าหน้าที่ชี้แจงแล้ว ผู้ที่มาซ้ำก็เข้าใจด้วยดี

๒) **เรื่องการเงิน** การเบิกจ่ายค่าพาหนะ เบี้ยเลี้ยง และค่าที่พักได้เฉพาะสมาชิกสมัชชาแห่งชาติที่อยู่ต่างจังหวัดเท่านั้น การเบิกจ่ายทำ ณ จังหวัดที่สมาชิกนั้นอยู่ ส่วนการทดรองจ่ายนั้นกระทรวงมหาดไทยได้สั่งการให้จังหวัดต่าง ๆ ดำเนินการไป วิธีปฏิบัติเมื่อสมาชิกสมัชชาแห่งชาติเดินทางกลับภูมิลำเนาแล้วก็จะรวบรวมหลักฐานใบสำคัญต่าง ๆ ยื่นผู้ว่าราชการจังหวัด จังหวัดก็จะรายงานกระทรวงมหาดไทยเพื่อแจ้งสำนักทำเนียบนายกรัฐมนตรีตั้งเบิกและโอนเงินไปให้จังหวัด เท่าที่ปรากฏสมาชิกสมัชชาไม่เดือดร้อนเท่าใดนัก เนื่องจากมีการยืมเงินทดรองมาล่วงหน้าแล้วเป็นส่วนใหญ่

๓) **การลงทะเบียนหลังวันกำหนด** ศูนย์ประสานงานสมัชชาแห่งชาติคงดำเนินการวันลงทะเบียนของสมาชิกสมัชชาแห่งชาติหลังวันที่ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๑๖ อีกจนกระทั่งวันลงคะแนนที่ ๑๙ ธันวาคม ๒๕๑๖ ปรากฏว่า วันที่ ๑๘ ธันวาคม ๒๕๑๖ วันเปิดประชุมสมัชชามีสมาชิก ฯ ลงทะเบียนจำนวน ๑๔ คน และวันที่ ๑๙ ธันวาคม ๒๕๑๖ วันลงบัตรเลือกตั้งอีก ๘ คน รวมทั้งสิ้นเป็น ๒,๓๖๙ คน

ค. พฤติกรรมวันลงทะเบียนสมาชิกสมัชชาแห่งชาติ

บรรยากาศระหว่างการลงทะเบียนสมาชิกสมัชชาแห่งชาติวันที่ ๑๖ – ๑๗ ธันวาคม

๒๕๑๖ บริเวณตึกสันติไมตรี มีวิทยุสารของกรมประชาสัมพันธ์ภาคเช้าวันที่ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๑๖ บรรยายไว้ดังนี้

"ในระหว่างที่มีการลงทะเบียนนั้น ก็ได้มีการเคลื่อนไหวหาเสียงสนับสนุน เพื่อให้ได้รับเลือกเป็นสมาชิกสภานิติบัญญัติแห่งชาติกันอย่างคึกคัก บางคนใช้วิธีการหาเสียงด้วยการแจก ส.ค.ส. อวยพรความสุขปีใหม่แก่สมาชิกสมัชชาแห่งชาติทุกคน และแจกบัตรดังกล่าวที่หน้าทำเนียบรัฐบาล พร้อมกับแจ้งด้วยว่าตนเป็นสมาชิกสมัชชาแห่งชาติด้วยผู้หนึ่ง บางคนได้ใช้วิธีการหาเสียงโดยขอแลกหมายเลขประจำตัวกับสมาชิกคนอื่นๆ เพื่อจะได้ลงคะแนนเสียงสนับสนุนซึ่งกันและกันในการหาเสียงวิธีนี้สมาชิกคนนั้น ๆ จะพยายามขอแลกการสนับสนุนกับสมาชิกคนอื่น ๆ ไปทุกคนให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ส่วนบางคนก็ใช้วิธีหาเสียงโดยแจกกระดาษแจ้งหมายเลขประจำตัวของตนให้สมาชิกคนอื่น ๆ นอกจากนี้ก็ได้มีการนัดหมายชุมนุมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นตามที่ต่าง ๆ เป็นกลุ่ม ๆ เพื่อตกลงสนับสนุนบุคคลใดหรือกลุ่มใด"

การหาเสียงสนับสนุนดังกล่าวกระทำอย่างชัดแจ้งตั้งแต่วันที่ ๑๖ ธันวาคม ๒๕๑๖ จนถึงตอนเช้าก่อนลงคะแนนวันที่ ๑๙ ธันวาคม ๒๕๑๖ อันอาจสรุปได้ว่า

๑. **การหาเสียงเป็นการเฉพาะตัว** การหาเสียงเฉพาะตัวมักทำในรูปการแลกเปลี่ยนเลขหมายประจำตัว แจกบัตร ส.ค.ส. มีเลขหมายประจำตัว แจกปฏิทิน แจกหนังสือ หรืออื่น ๆ อาจจัดเข้าข่ายในรูปการแนะนำตัวเองมากกว่า การดำเนินงานก็มากบ้างน้อยบ้างตามแต่ความสามารถของแต่ละบุคคล ส่วนใหญ่มักจะมีความละอายแฝงอยู่ มักเป็นการซุบซิบ ทักทายปราศรัยกัน อ้างถึงความหลัง หรือคนที่รู้จักอ้างอิง แล้วจึงแลกเปลี่ยนเลขประจำตัว ส่วนสมาชิกสมัชชาที่ลงทุนพิมพ์บัตร ส.ค.ส. บัตรแลกหมายเลขตลอดจนแจกหนังสือมีไม่ถึง ๒๐ ราย

๒. **การหาเสียงเป็นคณะ** สมาชิกสมัชชาแห่งชาติส่วนใหญ่จะรวมตัวกันเป็นกลุ่มโดยยึดอาชีพ สถาบันการศึกษา ถิ่นที่อยู่ หรืออื่น ๆ เน้นเหตุผล แล้วนัดหมายประชุมปรึกษาหารือกันเสร็จแล้วมักจะพิมพ์รายชื่อสมาชิกสมัชชาภายในกลุ่มพร้อมเลขหมายประจำตัวแจกสมาชิกอื่น ๆ เน้นเชิงแนะนำคุณสมบัติแล้วขอความสนับสนุน สำหรับสมาชิกที่มีตำแหน่งหน้าที่ชักจูงใจสมาชิก

อื่น ๆ ได้ เช่น ข้าราชการฝ่ายปกครอง อาจถูกพิมพ์รายชื่อลงไปโดยเจ้าของชื่อไม่รู้ ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ของการหาเสียงสนับสนุน

แต่อย่างไรก็ดี ที่น่าสังเกตของการหาเสียงครั้งนี้ คือทุกอย่างอยู่ในขอบเขตที่พอควร ไม่มากเกินไป ที่น่ายินดีก็คือเป็นการหาเสียงในเชิงแสดงคุณสมบัติหรือแนะนำตัวให้สมาชิกคนอื่นพิจารณาสนับสนุนว่าเป็นผู้มีความสามารถและคุณสมบัติเป็นสมาชิกสภานิติบัญญัติได้ ไม่มีการกล่าวร้ายหรือเสียดสีผู้อื่นในทำนองไม่ชอบธรรมแต่ประการใด แทบจะกล่าวได้ว่าไม่ใช่การหาเสียง แต่เป็นการแนะนำตัวของสมาชิกมากกว่า

๓. **การประชุมสมัชชาแห่งชาติ**

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมีพระบรมราชโองการโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมให้เรียกประชุมสมัชชาแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๑๖ ในวันที่ ๑๘ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๑๖ เวลา ๐๙.๓๐ น. ศูนย์สมัชชาแห่งชาติได้เตรียมการตลอดจนสถานที่ประชุมโดยจัดราชตฤณมัยสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ เป็นสถานที่ประชุม สาเหตุเนื่องจากราชตฤณมัยสมาคมมีอัฒจันทร์ใหม่ที่นั่งเพียงพอแก่สมาชิกจำนวน ๒,๓๔๗ คน และราชตฤณมัยสมาคมยังมีเครื่องคอมพิวเตอร์ของบริษัทคอนโทรล์ดาตา หรือ **ซีดีซี** แบบ ๓๑๐๐ และ ๓๓๐๐ รวม สองเครื่อง สามารถช่วยในการรวมคะแนนผลการลงคะแนนของสมาชิกสมัชชาได้ด้วย การจัดสถานที่ให้สมาชิกนั่งบนอัฒจันทร์ใหญ่ หันหน้าสู่พลับพลาซึ่งตั้งอยู่ด้านหน้ากึ่งกลางของอัฒจันทร์บนทางวิ่งของสนาม สถานที่เหมาะสมและสวยงาม สมกับเป็นที่ประชุมสมัชชาแห่งชาติที่ต้องประชุมเร่งด่วนเช่นนี้เป็นอย่างมาก

ก. **วันเปิดประชุมสมัชชาแห่งชาติ**

เริ่มแต่เวลา ๘.๐๐ น. ของวันที่ ๑๘ ธันวาคม ๒๕๑๖ สมาชิกสมัชชาแห่งชาติเริ่มทะยอยมายังราชตฤณมัยสมาคม พูดคุยสนทนากันบริเวณทางเข้าลานจอดรถแน่นขนัด เจ้าหน้าที่ตำรวจอำนวยความสะดวกต่าง ๆ แล้วสมาชิกต่างก็ทะยอยขึ้นอัฒจันทร์ใหญ่ซึ่งเจ้าหน้าที่ได้จัดเก้าอี้ตั้งเรียงรายไว้ บนพลับพลามีข้าราชการชั้นผู้ใหญ่ในคณะรัฐบาลปัจจุบันคอยรับเสด็จ พร้อมทั้ง พลตรีพระเจ้าวรวงศ์เธอกรมหมื่นนราธิปพงศ์ประพันธ์ ประธานสมัชชาแห่งชาติ พระยามานราชเสวี และนายสุกิจ นิมมานเหมินทร์ รองประธานสมัชชาแห่งชาติ ทางขึ้นพลับพลาอิศรายศ

มีกองทหารเกียรติยศ และบนอัฒจันทร์ด้านขวามือมีกองดุริยางค์

เมื่อถึงเวลา ๐๙.๓๐ น. พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเสด็จถึงราชตฤณมัยสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ประธานและรองประธานสมัชชาแห่งชาติเฝ้า ฯ รับเสด็จ ฯ แล้วเสด็จขึ้นพลับพลาประทับยืนบนแท่นที่หน้ามุข แล้วทรงมีพระราชดำรัสเปิดประชุมสมัชชาแห่งชาติ ความว่า ในการประชุมครั้งนี้ สมาชิกแห่งสมัชชาจะต้องกระทำหน้าที่โดยสุจริตยุติธรรม เพื่อให้ได้มาซึ่งสภานิติบัญญัติแห่งชาติอันเป็นตัวแทนของผลประโยชน์ อาชีพ วิชาการ ตลอดจนทรรศนะความคิดเห็นอันกว้างขวางในประเทศของเราอย่างแท้จริง เพื่อที่จะได้ทำหน้าที่ทางนิติบัญญัติ รวมทั้งพิจารณาร่างรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักร ซึ่งจะเป็นหลักในการปกครอง ทรงมั่นพระราชหฤทัยว่าทุกคนที่มาประชุมมีเจตนาดีต่อบ้านเมือง และมีความรับผิดชอบต่อประเทศชาติ จึงทรงมอบหมายให้ร่วมกันเลือกผู้ที่สมควรจะได้เป็นสมาชิกสภานิติบัญญัติแห่งชาติต่อไป แล้วเสด็จพระราชดำเนินกลับ

ต่อจากนั้น พลตรีกรมหมื่นนราธิปพงศ์ประพันธ์ ประธานสมัชชา ทรงเปิดประชุมต่อ มีรองประธานทั้งสองท่านนั่งเยื้องไปเบื้องหลัง ทรงกล่าวคำปราศรัยต่อสมาชิกแห่งสมัชชา และทรงมอบหน้าที่ให้ ฯพณฯ สุกิจ นิมมานเหมินทร์ รองประธานชี้แจงวิธีการประชุม ฯพณฯ สุกิจ กล่าวชี้แจงวิธีลงคะแนน ซึ่งต่อมาได้มีการเปลี่ยนแปลงในวันลงคะแนนที่ ๑๙ ธันวาคม ๒๕๑๖ สำหรับวันนี้ที่สำคัญคือ สมาชิกสมัชชาแห่งชาติ แต่ละคนได้รับหนังสือรายชื่อสมาชิกสมัชชาแห่งชาติ จำนวน ๒,๓๔๗ คน มีระบุอาชีพไว้เพื่อเป็นแนวทางในการพิจารณาตัวบุคคลที่จะเลือก แล้วนำมาเป็นคู่มือในการลงคะแนนต่อไป

การประชุมวันนี้ใช้เวลาอันสั้น เลิกประชุมเวลา ๑๑.๔๐ น. ประเด็นสำคัญที่น่ากล่าวถึงคือ ประธานสมัชชาแห่งชาติทรงตอบข้อข้องใจของสมาชิกว่า สมาชิกสมัชชาแห่งชาติที่มีอายุต่ำกว่า ๓๕ ปี หรือเป็นข้าราชการตุลาการไม่มีสิทธิ์จะได้รับเลือกเป็นสมาชิกสภา

ต่อมาวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยภาคเช้าวันที่ ๑๙ ธันวาคม ๒๕๑๖ ออกข่าวว่า

"เกี่ยวกับการเลือกตั้งสมาชิกสภานิติบัญญัติแห่งชาติ ซึ่งได้มีสมาชิกสมัชชาแห่งชาติแสดงความสงสัยเป็นจำนวนมากว่า

ข้าราชการตุลาการ ซึ่งเป็นสมาชิกสมัชชาแห่งชาติจะมีสิทธิได้รับเลือกเป็นสมาชิกสภานิติบัญญัติแห่งชาติได้หรือไม่ รวมทั้งได้มีผู้แสดงความคิดเห็นว่า สมาชิกสมัชชาแห่งชาติที่มีอายุต่ำกว่า ๓๕ ปี ควรจะมีสิทธิได้รับเลือกเป็นสมาชิกสภานิติบัญญัติแห่งชาติด้วย เพราะสมาชิกสภานิติบัญญัติชุดใหม่เป็นสมาชิกที่เกิดจากการเลือกตั้งมิใช่มาจากการแต่งตั้ง

ในปัญหานี้ พลตรี พระเจ้าวรวงศ์เธอ กรมหมื่นนราธิปพงศ์ประพันธ์ ประธานสมัชชาแห่งชาติได้ทรงมีคำแถลงเมื่อค่ำวานนี้ (ที่ ๑๘ ธ.ค. ๑๖) ว่าสมาชิกสมัชชาแห่งชาติจะเลือกข้าราชการตุลาการหรือผู้ที่มีอายุต่ำ-กว่า ๓๕ ปี เป็นสมาชิกสภานิติบัญญัติแห่งชาติก็ได้...."

เมื่อมีการประชุมเพื่อการลงคะแนนเลือกตั้งในวันที่ ๑๙ ธันวาคม ๒๕๑๖ พลตรี พระเจ้าวรวงศ์เธอ กรมหมื่นนราธิปพงศ์ประพันธ์ได้ทรงแถลงยืนยันเรื่องนี้ว่า ข้าราชการตุลาการและสมาชิกสมัชชาแห่งชาติที่มีอายุต่ำกว่า ๓๕ ปี มีสิทธิที่จะได้รับการเลือกตั้งครั้งนี้ แต่การที่จะได้รับโปรดเกล้าฯ แต่งตั้งเป็นสมาชิกสภานิติบัญญัตินั้นเป็นปัญหาที่แยกกัน

ข. **วันลงคะแนน** วันที่ ๑๙ ธันวาคม ๒๕๑๖ เป็นวันกำหนดสำหรับลงคะแนนเสียงเลือกตั้งสมาชิกสภานิติบัญญัติแห่งชาติ ศูนย์ประสานงานสมัชชาแห่งชาติได้แจ้งให้สมาชิกสมัชชาแห่งชาติที่มาลงทะเบียนทราบระเบียบการประชุมสมัชชาแห่งชาติ เฉพาะที่เกี่ยวกับการลงบัตรเลือกตั้งมีดังนี้

๑. ในวันพุธที่ ๑๙ ธันวาคม ๒๕๑๖ สมาชิกสมัชชาแห่งชาติไปพร้อมกัน ณ ราชตฤณมัยสมาคม เวลา ๙.๐๐ น. โดยนำบัตรแสดงตนว่าเป็นสมาชิก (ซึ่งได้มอบให้ในวันลงทะเบียนแล้ว) พร้อมทั้งบัตรประจำตัวข้าราชการ หรือบัตรประชาชนไปด้วย เพื่อแสดงต่อเจ้าหน้าที่เมื่อถึงเวลา ๑๐.๐๐ น. ห้ามมิให้สมาชิกเข้าหรือออกจากบริเวณที่ประชุม หลังจากนั้นประธานฯ จะให้เจ้าหน้าที่แจกบัตรเลือกตั้งแล้วดำเนินการลงคะแนนเสียง เมื่อลงคะแนนเสร็จแล้วประธานฯ จะได้ให้ประกาศชื่อกรรมการตรวจคะแนนจำนวน ๑๐๐ คน แล้วจึงเลิกประชุม

๒. ให้สมาชิกกรอกหมายเลขประ-จำตัวสมาชิกที่ประสงค์จะเลือกลงในบัตรเลือกตั้งจำนวนไม่เกิน ๑๐๐ เลขหมาย เสร็จแล้วนำไปใส่หีบรับบัตรเลือกตั้งที่จัดไว้

๓. ต่อจากนั้น กรรมการตรวจคะแนนเริ่มดำเนินการรวมคะแนน เมื่อเสร็จแล้วให้คณะกรรมการตรวจคะแนนประกาศผลการรวมคะแนน ณ ที่เลือกตั้ง และรีบรายงานแสดงผลการรวมคะแนนต่อประธานที่ประชุมของสมัชชาแห่งชาติ เพื่อนำเสนอรัฐบาลซึ่งจะได้นำความขึ้นกราบบังคมทูล ฯ ต่อไป

ห้ามสมาชิกที่มิใช่กรรมการตรวจคะแนนเข้าไปในบริเวณที่ทำการตรวจคะแนน

๔. ในการประชุมสมัชชาแห่งชาติ สมาชิกต้องมาประชุมกันไม่ต่ำกว่า ๑,๔๐๐ คน จึงถือว่าเป็นองค์ประชุม

๕. ห้ามมิให้มีการแสดงความคิดเห็นหรืออภิปรายในการประชุมสมัชชาแห่งชาติ และห้ามมิให้มีการหาเสียงหรือชักชวนให้ลงคะแนนเสียงให้ผู้หนึ่งผู้ใดในบริเวณที่ประชุม

๖. เลิกประชุมวันพุธที่ ๑๙ ธันวาคม ๒๕๑๖ แล้ว ให้คณะกรรมการตรวจคะแนนทำการตรวจคะแนนรวดเดียว และโดยเปิดเผยจนเสร็จ ห้ามมิให้เลื่อนหรือประวิงการนับคะแนน

๗. บัตรเลือกตั้งปลอมหรือบัตรเลือกตั้งที่กรอกหมายเลขแล้วเกิน ๑๐๐ หมายเลข ให้ถือเป็นบัตรเสีย และให้คณะกรรมการตรวจคะแนนสลักหลังว่า "เสีย" แล้วให้คณะกรรมการตรวจคะแนนไม่น้อยกว่า ๓ คน ลงลายมือชื่อกำกับไว้ในการนับคะแนน หากมีบัตรเสียให้แยกบัตรเสียไว้ส่วนหนึ่ง และห้ามมิให้นับบัตรเสียเป็นคะแนนไม่ว่าในกรณีใด ๆ

๘. เมื่อมีการประกาศผลการนับคะแนนแล้ว ห้ามมิให้มีการคัดค้านผลการนับคะแนนนั้น

ต่อมาในวันเปิดประชุมสมัชชาแห่งชาติ (ที่ ๑๘ ธ.ค. ๑๖) สมาชิกสมัชชาแห่งชาติได้รับแจกระเบียบการลงคะแนนของสมัชชาแห่งชาติลงวันที่ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๑๖ ดังนี้

"ข้อ ๑. ให้สมาชิกกรอกเลขหมายประจำตัวสมาชิกที่ประสงค์จะเลือกตามรายชื่อสมาชิกสมัชชาแห่งชาติ ซึ่งได้แจกไปเมื่อวันที่ ๑๘ ธันวาคม ๒๕๑๖ ลงในบัตรเลือกตั้งที่เป็นตารางซึ่งในแผ่นนั้นมีอยู่ทั้งหมด ๑๐๐ ช่อง เท่ากับจำนวนที่สมาชิกท่านหนึ่งมีสิทธิเลือกได้

ข้อ ๒. ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในบัตรสำหรับใช้กับเครื่องคอมพิวเตอร์ในช่อง ☐ โดยให้เลขหมายในวงเล็บตรงกับ

เลขหมายที่ได้กรอกไว้ในตารางตามข้อ ๑ แล้ว ส่งให้เจ้าหน้าที่รับไปรวมคะแนนต่อไป

ข้อ ๓. ถ้าเลขหมายในข้อ ๑ และ ข้อ ๒ ไม่ตรงกันให้ใช้เลขหมายในข้อ ๒ ในการนับคะแนน

ข้อ ๔. ให้ยกเลิกความข้อ ๓. ใน ระเบียบการประชุมสมัชชาแห่งชาติ เกี่ยวกับ การลงบัตรเลือกตั้ง ซึ่งได้แจกไปแล้ว

การเปลี่ยนแปลงนี้ ทำให้สมาชิกต้อง กระทำการ ๒ ครั้ง คือ

๑. ลงคะแนนเสียงด้วยการกรอก เลขหมายสมาชิกสมัชชาที่เห็นควรได้รับเลือก เป็นสมาชิกสภานิติบัญญัติแห่งชาติ ลงใน แผ่นกระดาษแข็งหน้าเดียวจำนวน ๑๐๐ ช่อง ซึ่งแบ่งเป็น ๒๐.แถว แถวละ ๕ ช่อง ช่องหนึ่งกรอกได้เพียงหมายเลขเดียว

๒. ขีดเครื่องหมายลงคะแนนให้ตรง กับเลขหมายประจำตัวสมาชิกสมัชชาแห่งชาติ ที่ได้เลือกมาแล้วในข้อ ๑ ลงในบัตรของ เครื่องคอมพิวเตอร์ ซึ่งจะพิมพ์หมายเลข ของสมาชิกสมัชชาแห่งชาติทั้งหมดไว้ บัตร นี้ใช้สำหรับเครื่องคอมพิวเตอร์ตามข่าวว่า ต้องใช้บัตรทั้งสิ้นจำนวน ๗๔ แผ่น สำหรับ ผู้ลงคะแนนคนหนึ่ง

แต่อย่างไรก็ดี เมื่อถึงเวลาการลง คะแนนได้มีการเปลี่ยนแปลง โดยตัดบัตรใน ข้อ ๒ ออกให้เป็นหน้าที่ของเจ้าหน้าที่รวม คะแนน

สำหรับเหตุการณ์ในการประชุม วันที่ ๑๙ ธันวาคม ๒๕๑๖ ตั้งแต่เริ่มต้นจนจบการ ประชุม เป็นไปด้วยความเรียบร้อย และ บรรยากาศที่เป็นประชาธิปไตย ขอเรียบเรียง ข่าวของหนังสือพิมพ์บ้านเมือง ฉบับวันศุกร์ ที่ ๒๑ ธันวาคม ๒๕๑๖ ซึ่งกล่าวไว้ละเอียด และตรงกับที่เป็นไปดังนี้

เริ่มตั้งแต่เช้าตรู่ของวันที่ ๑๙ ธันวาคม ๒๕๑๖ ทั่วบริเวณราชตฤณมัยสโมสรแห่ง ประเทศไทย บรรดาสมาชิกได้เริ่มทะยอยเข้า สู่ที่ประชุม และก่อนที่จะไปแจ้งรายงานตัว ต่อเจ้าหน้าที่ สมาชิกส่วนใหญ่จะยืนจับกลุ่ม กันเป็นกลุ่ม ๆ สนทนาแลกเปลี่ยนเบอร์หมาย เลขประจำตัวซึ่งกันและกัน เพราะต่างต้อง เร่งรักษาผลประโยชน์ของตนเองในช่วงระยะ เวลาตอนนี้ เพราะเมื่อเข้านั่งในที่ประชุม มี ระเบียบอยู่ว่าห้ามมิให้มีการหาเสียง หรือลุก จากที่นั่ง

การสนทนาจับกลุ่มในเช้าวันนี้ปรากฏ ว่าไม่ว่าจะเป็นกลุ่มไหนมักจะวิพากษ์วิจารณ์ กันถึงการแก้ระเบียบการเลือกตั้งที่ประธาน

สมัชชาได้กำหนดคุณสมบัติผู้มีสิทธิที่จะเป็นสมาชิกสภาใหม่ คือให้ข้าราชการตุลาการมีสิทธิที่จะเป็นได้ รวมทั้งกำหนดอายุใหม่คือต่ำกว่า ๓๕ ปีก็เป็นได้เช่นกัน สมาชิกบางคนเห็นหน้ากันต่างบอกว่า มาเกือบไม่ทันเพราะเมื่อคืนนอนดึกเกินไป มัวแต่ทำการบ้านต้องนั่งคร่ำเคร่งเลือกเฟ้นตัวบุคคลอย่างหนักบ้างก็ว่า "ของผมต้องพยายามตัดออกเพราะเกินโควต้า ๑๐๐ คน ทั้งที่รักพี่เสียดายน้องคนดีในสายตาผมในสายอาชีพต่าง ๆ มีมากกว่านั้นที่อยากได้" บ้างก็ว่า "ของดิฉันเลือกเท่าไร ๆ ก็ไม่ถึง ๑๐๐ คน ถ้าจะให้ก็อยากให้ทั้งหมดเลยค่ะ"

เมื่อพูดถึงความตั้งใจที่จะลงคะแนนให้กับคนที่ตนจะเลือก บางคนก็บอกกับเราว่าเช้าวันนี้ต้องเปลี่ยนใจไปแยะเพราะมีบุคคลที่ควรจะเลือกมีสิทธิขึ้นมาให้พิจารณาอีกหลายราย คือกลุ่มอาจารย์หนุ่ม ๆ สาว ๆ และบรรดาผู้พิพากษา ตุลาการ แต่อย่างไรก็ดีกลุ่มที่ยังเกาะกันอย่างเหนียวแน่นคือ กลุ่มที่อยู่ในสังกัดกระทรวงมหาดไทย กลุ่มทหารและกลุ่มกำนันผู้ใหญ่บ้าน สำหรับกลุ่มสตรีคนข่าวของเรารายงานว่า เป็นการแลกเปลี่ยนหาเสียงกันอย่างกระจุ๋มกระจิ๋ม ไม่เปิดเผยเหมือนของฝ่ายชาย ต่างก็สงวนท่าทีไม่ยอมเปิดเผยตัวเอง

หลังจากนั้นก็เริ่มทะยอยกันมาลงทะเบียนต่อเจ้าหน้าที่พร้อมทั้งรับคำชี้แจงอย่างย่อ ๆ วิธีการเลือกตั้งสมาชิกสภานิติบัญญัติจากเจ้าหน้าที่ แล้วก็พากันเดินขึ้นไปขึ้นอัฒจันทร์ซึ่งใช้เป็นสถานที่ในการประชุมรอคอยกำหนดเวลาที่ประธานสมัชชาแห่งชาติจะเปิดการประชุม แต่สมาชิกสมัชชาบางคนก็ยังพากันเดินไปยังเก้าอี้ที่นั่งของสมาชิกคนอื่น ๆ เพื่อถือโอกาสแลกเปลี่ยนเสียงที่จะลงต่อกัน

พระเจ้าบรมวงศ์เธอกรมหมื่นนราธิปพงศ์ประพันธ์ ประธานสมัชชาแห่งชาติ พระยามานวราชเสวี และนายสุกิจ นิมมานเหมินทร์ รองประธานสมัชชาแห่งชาติซึ่งได้นั่งรอเวลาเปิดประชุมอยู่ก่อนแล้ว

เวลา ๑๐.๐๕ น. ประธานสมัชชาแห่งชาติทรงกล่าวเปิดการประชุมสมัชชาแห่งชาติว่า การเลือกตั้งสมาชิกสภานิติบัญญัติแห่งชาติครั้งนี้ นับเป็นครั้งแรกในประวัติศาสตร์การเมืองของประเทศไทยขอให้ทุกคนปฏิบัติหน้าที่ของตนโดยสุจริตและเที่ยงธรรม ให้ได้ผลดังพระราชประสงค์ของพระบาทสมเด็จ

พระเจ้าอยู่หัวและทรงกล่าวขออภัยที่ได้แจ้งไว้เมื่อวันวานนี้ว่าสมาชิกสมัชชาแห่งชาติที่เป็นข้าราชการตุลาการไม่มีสิทธิรับเลือกให้เข้าเป็นสมาชิกสภานิติบัญญัติแห่งชาตินั้น เพราะเมื่อได้มีการทบทวนกันอย่างละเอียดและรอบคอบแล้ว เห็นว่าไม่ควรที่จะจำกัดสิทธิแต่อย่างใด และในกรณีที่สมาชิกสมัชชามีอายุไม่ถึง ๓๕ ปีก็ให้มีสิทธิได้รับเลือกเช่นกัน ทั้งนี้อยู่ในพระราชอำนาจของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ที่จะทรงมีพระราชวินิจฉัยตามที่เห็นสมควร

นายสุกิจ นิมมานเหมินทร์ ได้กล่าวย้ำถึงวิธีการเลือกตั้งสมาชิกสมัชชาแห่งชาติเป็นสมาชิกสภานิติบัญญัติแห่งชาติ โดยละเอียดให้บรรดาสมาชิกฯ ได้ฟังอีกครั้งหนึ่ง พร้อมทั้งขอให้สมาชิกทุกคนพิจารณาและเลือกบุคคลที่ตนเห็นว่าสมควรที่สุด ให้เข้ามาดำรงตำแหน่งอันมีเกียรติ หลังจากนั้นพระยามานวราชเสวีได้กล่าวถึงประสพการณ์ของการเลือกตั้งสมาชิกรัฐสภาเท่าที่เคยผ่านมาสมัย พ.ศ. ๒๔๗๕ ให้บรรดาสมาชิก ฯ ได้รับฟังเป็นอุทาหรณ์ในการพิจารณาด้วย

โดยเล่าถึงนายกรัฐมนตรีในสมัยนั้นต้องลาออกเมื่อมีเสียงข้างมากในสภาไม่ไว้วางใจ ซึ่งตรงกันข้ามกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อ ๑๔-๑๕ ตุลาคม ที่ต้องเสียเลือดเนื้อ มือเปล่า ๆ เดินเข้าหาอาวุธปืน แล้วย้ำว่ารัฐธรรมนูญนั้นมิใช่เสือกระดาษ และหากเป็นเสือที่มีพลังในอันที่จะไม่ต้องเสียเลือดเนื้อและชีวิต

พร้อมทั้งขอให้ใช้ความคิดของตนอย่างอิสระในการที่จะคัดเลือกบุคคลให้เข้ามาดำรงตำแหน่งอันมีเกียรตินี้เพื่อประเทศไทยของเราจะได้มีรัฐธรรมนูญ และสภานิติบัญญัติแห่งชาติที่มาจากประชาชนอย่างแท้จริง

เวลา ๑๐.๑๐ น. นายจรินทร์ กาญจโนมัย หัวหน้ากองการเลือกตั้ง ได้กล่าวอธิบายถึงวิธีการเลือกตั้งให้บรรดาสมาชิกสมัชชาแห่งชาติได้ฟังว่า ขอให้สมาชิกทุกคนคอยรับบัตรที่จะใช้ลงคะแนนทำเป็นบัตรกระดาษแข็งสีเหลืองสี่เหลี่ยมผืนผ้ายาวประมาณ ๑๐ นิ้ว กว้างประมาณ ๖ นิ้ว ซึ่งตีตารางแบ่งช่องเอาไว้แล้ว ๑๐๐ ช่องสำหรับให้สมาชิกเขียนหมายเลขของบุคคลที่ตนเลือกลงไปในช่องดังกล่าว โดยตามลำดับหมายเลขก่อน - หลังด้วย และในการที่จะรับบัตรสีเหลืองได้นั้น สมาชิก ฯ ทุกคนจะต้องนำบัตรประจำตัวสมาชิก ฯ ของตนคืนให้แก่นิสิตนักศึกษาซึ่งจะนำบัตรสีเหลืองมามอบให้ด้วย ในกรณีที่มีการขีดฆ่าหรือขูดลบ ไม่ว่า

ในกรณีใด ๆ ก็ตาม ขอให้สมาชิก ฯ คนนั้น ๆ ได้ลงนามกำกับการขีดฆ่าเอาไว้ด้วย และในกรณีที่ชอบใจหมายเลขใดเลขหนึ่งแล้วเขียนหมายเลขนั้น ๆ ลงไปบัตรสีเหลืองแต่เพียงเบอร์เดียว บัตรดังกล่าวจะต้องเป็นโมฆะ และถ้าหากไม่ใช้สิทธิ์เลือกเต็ม ๑๐๐ คน ช่องว่างอยู่ก็ให้ขีดเส้นฆ่าออกเสียด้วยเพื่อมิให้มีการเขียนเติมได้

ส่วนในตอนจัดเก็บบัตรสีเหลืองที่สมาชิกได้บันทึกหมายเลขของบุคคลที่ต้องการเสร็จแล้วเพื่อส่งมอบให้แก่เจ้าหน้าที่นั้น คณะกรรมการกำหนดให้สมาชิกผู้ที่ลงหมายเลขเสร็จเรียบร้อยแล้ว ยกมือขึ้น เพื่อที่นิสิตนักศึกษาจะได้นำซองสีน้ำตาลไปให้สมาชิกผู้นั้น แล้วจะบรรจุบัตรสีเหลืองลงไว้ในซองดังกล่าว แล้วมอบให้นิสิตนักศึกษานำมามอบให้แก่เจ้าหน้าที่ต่อไป และในตอนท้ายเจ้าหน้าที่กล่าวเตือนบรรดาสมาชิกว่า ให้ถือหมายเลขของสมาชิกเท่าที่ปรากฏอยู่ในหนังสือคู่มือทะเบียนสมาชิกที่เจ้าหน้าที่มอบให้ไว้นั้นเป็นหมายเลขที่แท้จริงเท่านั้น

เมื่อเป็นที่เข้าใจในวิธีการกรอกหมายเลขแล้ว นักศึกษาประจำหมายเลขบัตรนำบัตรสีเหลืองไปแจกสมาชิกตามที่นั่งต่าง ๆ พร้อมทั้งขอบัตรติดหน้าอกคืนด้วย ในตอนนี้เกิดสับสนบ้างเล็กน้อย นักศึกษาบางคนให้แล้วก็ให้ซ้ำ เพราะมากหน้าหลายตาด้วยกัน บางคนก็ถูกลืมนักศึกษาแจกไม่ถึง

ขณะนั้นเองก็มีประกาศสั่งออกมาจากศูนย์เลือกตั้งซึ่งอยู่ตรงหน้าพลับพลาที่ประทับอีกว่า ใครกรอกเสร็จแล้วก็ให้เรียกนักศึกษามาเก็บไปได้ บางคนกรอกเสร็จแล้วเพราะลอกตามที่ตนได้เตรียมมาแล้ว ก็ส่งให้นักศึกษาไป แต่ต่อมาอีกสิบนาทีก็ออกคำสั่งใหม่ให้บรรดาสมาชิกถือบัตรไว้ก่อน ยังไม่ให้เก็บ ที่เก็บไปแล้วก็ต้องนำมาคืนจนไม่รู้ว่าบัตรของใครเป็นของใคร การสั่งงานเป็นไปอย่างสับสนอลเวง ปฏิบัติไม่ถูกทั้งด้านเจ้าหน้าที่ และสมาชิกสมัชชา นอกจากนั้นยังมีปัญหาเล็ก ๆ น้อย ๆ เกิดขึ้นทำให้เสียเวลาและทำลายสมาธิของสมาชิกที่จะได้ใคร่ครวญเลือกตัวบุคคลในวินาทีสุดท้ายอีกด้วย

นอกจากนั้นในบริเวณเขตเลือกตั้งยังมีบุคคลอื่น ๆ ที่เข้ามาสังเกตการณ์มากมาย จนไม่รู้ใครเป็นใคร ในที่สุดต้องมีประกาศให้ทุกคนอยู่ในความสงบ ผู้ไม่มีส่วนเกี่ยวข้องให้ออกไปนอกบริเวณ และชี้แจงสมาชิกอีกครั้งหนึ่งว่า เมื่อเขียนหมายเลขที่ต้องการเรียบร้อยแล้ว ให้สมาชิกถือไปยังโต๊ะเจ้าหน้าที่นักศึกษาที่อำนวยความสะดวกอยู่ประ-

จำโต๊ะด้วยตนเอง นั่นแหละวิธีการเก็บบัตรส่งบัตรจึงผ่านไปด้วยดี

เวลา ๑๐.๔๕ น. กรรมการผู้ควบคุมการเลือกตั้งได้ประกาศเปลี่ยนแปลงวิธีการรับบัตรสีเหลือง ซึ่งสมาชิกได้เขียนหมายเลขเสร็จ และพร้อมที่จะส่งมอบให้เจ้าหน้าที่ จากวิธีการที่จะให้นิสิตนักศึกษาขึ้นไปรับจากสมาชิกแต่ละคน มาเป็นวิธีการที่ให้สมาชิกแต่ละคนเดินลงมาที่โต๊ะของเจ้าหน้าที่แล้วมอบบัตรสีเหลืองดังกล่าวให้แก่เจ้าหน้าที่เอง ปรากฏว่า สมาชิกบางคนได้กล่าวคัดค้านวิธีการดังกล่าว แต่ไม่เป็นผลเพราะความเห็นส่วนใหญ่ต้องการให้สมาชิกแต่ละคนนำบัตรมามอบให้แก่เจ้าหน้าที่เอง ดังนั้นสมาชิกทุกคนจึงต้องลุกจากเก้าอี้เดินลงมามอบบัตรให้แก่เจ้าหน้าที่กันอย่างสับสนวุ่นวายอีกครั้งหนึ่งเป็นเวลากว่า ๒๐ นาที จึงเป็นที่เรียบร้อย ส่วนบัตรประจำตัวสมาชิก ซึ่งเจ้าหน้าที่เก็บรักษาไว้แต่แรก ก็ไม่ได้ส่งคืนให้แก่สมาชิกแต่ละคนอย่างใดด้วย ขณะเดียวกันเจ้าหน้าที่ก็ประกาศให้บุคคลผู้ที่ไม่มีหน้าที่เกี่ยวข้องออกจากบริเวณสถานที่เลือกตั้งด้วย ทั้งนี้เพราะป้องกันปัญหาการทุจริตด้วยวิธีการต่าง ๆ ซึ่งจะเกิดมีขึ้นด้วย

ครั้นถึงเวลาประมาณ ๑๑.๑๐ น. พระเจ้าบรมวงศ์เธอกรมหมื่นนราธิปพงศ์ประพันธ์ ประธานสมัชชาแห่งชาติได้ทรงกล่าวแต่งตั้งสมาชิกสมัชชาจำนวน ๑๐๐ คนขึ้นเป็นกรรมการควบคุมการนับคะแนน โดยมอบหมาย นายสุกิจ นิมมานเหมินทร์ รองประธานสมัชชาแห่งชาติเป็นผู้อ่านรายชื่อ กรรมการควบคุมการนับคะแนนทั้ง ๑๐๐ คนนี้ ประธานสมัชชาทรงคัดเลือกจากบรรดาสมาชิกสมัชชาแห่งชาติจากทุกสาขาอาชีพ วิชา ทั้งทหาร – ตำรวจ – พลเรือน – นักหนังสือพิมพ์ ศิลปิน อาทิเช่น นายจันทร์ อินสุเพล กำนันจังหวัดอุบลราชธานี ซึ่งได้รับพระราชทานปริญญาบัตรรัฐศาสตร์มหาบัณฑิตกิตติมศักดิ์ นายดอกดิน กัญญามาลย์ นายนพพร บุณยฤทธิ์ นายนิสสัย เวชชาชีวะ นายประทีป เสียงหวาน นายมานะ แพร่พันธุ์ "บก. บ้านเมือง" นางสุพรรณ บูรณะพิมพ์ พอ. กฤษณ์ ชีระนันท์ พล.ต.ต. สุวรรณ รัตนชื่น เป็นต้น โดยมีนายประสิทธิ์ ศรีสุชาติ อดีตเลขาธิการสภานิติบัญญัติแห่งชาติเป็นประธานกรรมการ โดยกรรมการนับคะแนนดังกล่าวจะแยกประจำอยู่ตามโต๊ะนับคะแนนร่วมกับนิสิตนักศึกษาด้วย โต๊ะละ ๔

คน และอีกจำนวนหนึ่งจะเดินสังเกตการณ์อยู่ตามสถานที่ต่าง ๆ โดยทั่วไป

ประธานสมัชชาแห่งชาติ ได้ทรงกล่าวปิดประชุมสมาชิกสมัชชาแห่งชาติว่า ขอให้สมาชิกสมัชชาที่ได้รับเลือกตั้งให้มาเป็นกรรมการตรวจนับคะแนนเริ่มการปฏิบัติหน้าที่ตรวจนับคะแนนได้แล้ว และขอขอบคุณต่อสมาชิกสมัชชาแห่งชาติทุกคนที่ได้ปฏิบัติหน้าที่ของตนได้อย่างดียิ่ง ตามพระราชประสงค์ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวในการที่ประเทศไทยจะได้มาซึ่งประชาธิปไตยจากประชาชน เพื่อประชาชน และด้วยประชาชนอย่างแท้จริง อันจะเป็นก้าวแรกก้าวหนึ่งของระบอบประชาธิปไตยพร้อมกันนี้ก็ขอขอบคุณต่อเจ้าหน้าที่ทุกฝ่ายที่ได้ให้ความร่วมมือ และประสานงานกันเป็นอย่างดี ช่วยให้งานครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดีและทรงกล่าวว่า ขอให้กรรมการนับคะแนนและเจ้าหน้าที่ดำเนินการนับคะแนน โดยเร็วที่สุดเพื่อนำเสนอต่อประธานสมัชชาแห่งชาติ แล้วรายงานให้นายกรัฐมนตรีทราบเพื่อจะได้นำความขึ้นกราบบังคมทูลต่อพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเพื่อทรงพระกรุณาโปรดเกล้า ฯ แต่งตั้งให้เป็นสมาชิกสภานิติบัญญัติแห่งชาติต่อไป และได้ทรงปิดการประชุมสมาชิกสมัชชาแห่งชาติเมื่อเวลาประมาณ ๑๑.๔๕ น.

ค. **การรวมคะแนน**

การรวมคะแนนครั้งนี้ ใช้ระบบคอมพิวเตอร์ของราชตฤณมัยสโมสรแห่งประเทศไทย โดยมีนิสิตนักศึกษาเป็นเจ้าหน้าที่พร้อมอาจารย์ และเจ้าหน้าที่ของราชตฤณมัยสมาคม ฯ ภายใต้การควบคุมของกรรมการจำนวน ๑๐๐ ท่าน ซึ่งมีนายประสิทธิ์ ศรีสุชาติ เป็นประธานกรรมการ

เพื่อความเข้าใจในการรวมคะแนน จำต้องเข้าใจวิธีดำเนินการของราชตฤณมัยสมาคม ฯ ในการคำนวณเงินการแทงม้าพอเพียงแต่ย่อ ๆ ว่า การแทงม้าปกติแทงม้าชนะ (Win) กับแทงม้ารองชนะ (Place) จำนวนม้าเข้าแข่งที่เครื่องจะคำนวณได้เที่ยวหนึ่งจะไม่เกิน ๑๖ ตัว ผู้ชมมีโอกาสแทงม้า ๑๖ตัวที่เข้าแข่งขันได้ เป็นชนะ ๑๖ ตัว และรองชนะ ๑๖ ตัว รวมกันเป็น ๓๒ ตัวเลขเครื่องคอมพิวเตอร์ก็จะรวมตัวเลขของคนแทงม้าทั้งหมดได้ ๓๒ ตัวเลขต่อหนึ่งเที่ยวหรือหนึ่งครั้ง แต่เมื่อมาใช้กับการลงบัตรเลือกตั้งครั้งนี้ ไม่มีชนะหรือรองชนะ เพียงแต่ต้องการรวมคะแนนของทุกคนแล้วคอยจัดลำดับที่หลัง

ครั้งหนึ่ง ๆ จึงรวมคะแนนของสมาชิกได้๓๒ คน แทนที่จะเป็น ๑๖ เช่น การแข่งขันม้า ส่วนวิธีการอื่น ก็เช่นเดียวกับการแทงม้าโดยแบ่งการรวมคะแนนออกเป็นครั้งละ ๓๒ คน เป็นจำนวนทั้งสิ้นที่ต้องดำเนินการ ๗๔ ครั้ง

ในการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่ได้มีหนังสือพิมพ์หลายฉบับคือหนังสือพิมพ์ประชาธิปไตยลงฉบับวันที่ ๑๘ ธันวาคม ๒๕๑๖ ไทยรัฐฉบับวันที่ ๒๐ ธันวาคม ๒๕๑๖ เดลินิวส์ฉบับหลังวันที่ ๒๐ ธันวาคม ๒๕๑๖ และสยามรัฐฉบับวันที่ ๒๐ ธันวาคม ๒๕๑๖ ซึ่งเรียบเรียงได้ดังนี้

๑. **การแบ่งหน้าที่** นักศึกษาจากมหาวิทยาลัยและวิทยาลัยต่าง ๆ รวม ๘ สถาบันร่วมกันปฏิบัติงาน โดยกำหนดแบ่งหน้าที่ออกเป็น

๑.๑ **หน่วยตรวจคะแนนเสียง** (Check Vote) มีหน้าที่เป็นผู้รวบรวมใบลงคะแนนของสมาชิกเพื่อตรวจสอบว่า ที่ลงคะแนนนั้นถูกต้องตรงตามเลขหมายหรือไม่ เมื่อเห็นว่าไม่บกพร่อง ก็จะตีตราประทับกลุ่มหรือหน่วยตรวจสอบ จากนั้นคะแนนเสียงก็จะถูกส่งไปยัง "ผู้ควบคุมคะแนนเสียง"

๑.๒ **ผู้ควบคุมคะแนนเสียง** (Vote Runner) ทำหน้าที่รับใบลงคะแนนจากหน่วยตรวจคะแนนเสียงมาตรวจสอบ เมื่อถูกต้องก็นำไปซื้อตั๋วหรือคะแนนที่หลังขายตั๋วของสนามซึ่งมีทั้งสิ้น ๑๘๒ เครื่อง หลังจากซื้อตั๋วคะแนน จะต้องนำใบลงคะแนนเสียงไปตรวจสอบอีกครั้งหนึ่งกับหน่วยควบคุม(Team Control)

๑.๓ **หน่วยควบคุม** (Team Control) ตรวจสอบใบลงคะแนนกับตั๋วเมื่อถูกต้องจะนำเข้าเครื่องคอมพิวเตอร์ต่อไป

นอกจากนั้น จะมีนิสิตนักศึกษาประจำห้องขายตั๋วซึ่งมี ๒๐ ช่อง และมีเครื่อง ๑๘๒ เครื่อง ใช้นักศึกษาเครื่องละ ๒ คน รวม ๓๖๔ คน อาจารย์ประจำห้องละ ๑ คนสำหรับห้องเครื่องคอมพิวเตอร์มีผู้แทนนักศึกษา ๒ คน อาจารย์ ๑ คน และผู้แทนคณะกรรมการเลือกตั้ง ๒ คนประจำ

๒. **วิธีการรวมคะแนน** การรวมคะแนนบัตรเลือกตั้ง อาจแบ่งขั้นตอนเพื่อให้เข้าใจง่าย ดังนี้

๒.๑ **การตรวจนับคะแนนชั้นแรก** ดำเนินการตรวจใบลงคะแนน แล้วเช็คเลขหมายในบัตรสำหรับซื้อตั๋ว (เดิมจะให้สมา-

ชิกสมัชชาทำเอง) ตามข่าวหนังสือพิมพ์สยามรัฐฉบับวันที่ ๒๐ ธันวาคม ๒๕๑๖ กล่าวว่าแบ่งออกเป็น ๗๔ กลุ่มๆ ละ ๓๒ เลขหมาย เสร็จสิ้นเมื่อเวลาประมาณ ๒๐.๑๕ น. ช้ากว่าที่กำหนดไป ๔ ชม. ทั้งนี้ เนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงให้นิสิตนักศึกษาเป็นผู้ทำเครื่องหมายลงบนบัตรแทนสมาชิกสมัชชาซึ่งต้องทำถึง ๗๔ บัตรต่อสมาชิกสมัชชาหนึ่งคน จำนวนบัตรที่ต้องทำจึงเป็นจำนวนหมื่น

๒.๒ การรวมคะแนนโดยวิธีการซื้อตั๋ว เริ่มแต่เวลาประมาณ ๒๐.๓๕ น. จึงเริ่มนำบัตรซื้อตั๋วแบบแทงม้ากับเครื่องที่มีอยู่ ๑๘๒ เครื่อง ครั้งหนึ่งจะซื้อบัตรได้สำหรับสมาชิก ๓๒ คน เรียงตามลำดับหมายเลขโดยแบ่งเป็นชนะ ๑๖ หมายเลข และรองชนะ ๑๖ หมายเลข ทั้งนี้ จะมีการประกาศทางเครื่องขยายเสียงเป็นระยะ ๆ เช่น "นักศึกษาโปรดเตรียมตัว เราจะทำการลงคะแนนหมวดที่ ๑ ครั้งที่ ๑ ณ บัดนี้" แล้วเตือนเป็นระยะ จนกระทั่งประกาศ "ปิดการลงคะแนน หมวดที่ ๑ ครั้งที่ ๑"

การรวมคะแนนจากการซื้อตั๋วเที่ยวแรกเกิดมีอุปสรรค เพราะการสับสนในบางกลุ่ม โดยนำบัตรสำหรับซื้อตั๋วเที่ยวที่ ๒ ไปซื้อตั๋วเที่ยวที่ ๑ ต้องใช้เวลาแก้ไขประมาณ ๔๐ นาทีแล้วดำเนินการต่อไปใน ๑๐ เที่ยวแรกใช้เวลาเฉลี่ยประมาณเที่ยวละ ๑๐ นาที หลังจากนั้นใช้เวลาเที่ยวละประมาณ ๔–๕ นาที ทำการซื้อตั๋ว ๗๔ เที่ยว เสร็จเมื่อเวลาประมาณ ๐๕.๓๕ น.

สำหรับกรณีผิดพลาดที่อาจมีขึ้นเนื่องจากตั๋วเกินเนื่องจากผิดพลาดในการจำหน่ายตั๋วและซื้อตั๋วไม่ทัน เจ้าหน้าที่ผู้ควบคุมก็จะรีบแจ้งผู้ควบคุมในห้องขายตั๋ว ผู้ควบคุมจะตรวจสอบแล้วลงลายมือชื่อกำกับ เพื่อนำไปหักยอดหรือเพิ่มยอดแล้วแต่กรณีย์ที่ห้องคอมพิวเตอร์ต่อไป

๒.๓ การลงคะแนน การรวมคะแนนเป็นหน้าที่ของคอมพิวเตอร์ แล้วเครื่องคอมพิวเตอร์จะพิมพ์ผลการรวมคะแนนเป็นรายบุคคล พร้อมทั้งชื่อและหมายเลขตามลำดับจากคะแนนสูงสุดจนกระทั่งต่ำสุดของสมาชิกสมัชชาทั้งหมดทุกคน การรวมคะแนนเสร็จเรียบร้อยเมื่อตอนเช้าของวันที่ ๒๐ ธันวาคม ๒๕๑๖ เวลาประมาณ ๐๖.๓๐ น.

๓. **ปัญหาการรวมคะแนน** จากข่าวหนังสือพิมพ์ปรากฏว่าระหว่างการตรวจบัตรลงคะแนนและรวมคะแนนนี้มีปัญหาเกิดขึ้น ๒ เรื่องคือ

๓.๑ **เรื่องบัตรลงคะแนน** ปรากฏว่าบัตรลงคะแนน (สีเหลือง) มีตัวเลขที่อ่านไม่ออก นายประสิทธิ์ ศรีสุชาติ ประธานคณะกรรมการตรวจนับคะแนน แจ้งกรรมการให้ถือว่าช่องตัวเลขนั้นเสียเฉพาะช่อง ให้อ่านตัวเลขอื่นต่อไป แต่ถ้าเกิดมีหมายเลขซ้ำเกินกว่าหนึ่งช่องให้ถือเอาแต่ช่องเดียว

๓.๒ **จำนวนบัตรลงคะแนน** ปรากฏข่าวครั้งแรกว่า มีผู้มาลงคะแนนเสียงเพียง ๒,๒๖๑ คน แต่มีบัตรลงคะแนน ๒,๒๖๙ บัตร เกิน ๘ บัตร ทั้งนี้เนื่องจากการเข้าใจผิดความจริงไม่เกิน เพราะมีสมาชิกสมัชชาที่ไม่ได้ลงทะเบียนล่วงหน้าในวันที่ ๑๖ และ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๑๖ แต่มาลงทะเบียนในวันที่เลือกตั้ง ๑๙ ธันวาคม ๒๕๑๖ จึงเกิดการสับสน คณะกรรมการได้ตรวจสอบแล้วปรากฏว่า ถูกต้องไม่มีบัตรลงคะแนนเกินจำนวนสมาชิกสมัชชาที่ใช้สิทธิ ซึ่งมีจำนวน ๒,๒๖๙ คน ถูกต้อง

บทสรุป

การรวมผลคะแนนจากบัตรลงคะแนนของสมาชิกสมัชชาแห่งชาติเสร็จสิ้นเมื่อวันที่ ๒๐ ธันวาคม ๒๕๑๖ เวลาประมาณ ๐๖.๓๐ น. นายประสิทธิ์ ศรีสุชาติ ประธานกรรมการได้นำผลเข้ากราบทูล พลตรี พระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมหมื่นนราธิปพงศ์ประพันธ์ ประธานสมัชชาแห่งชาติเมื่อเวลาประมาณ ๐๗.๒๐ น. และได้ทรงประกาศผลการเลือกตั้งสมาชิกสภานิติบัญญัติแห่งชาติ ณ ตึกสันติไมตรี ทำเนียบรัฐบาล เมื่อบ่ายวันที่ ๒๐ ธันวาคม ๒๕๑๖ ปรากฏว่าในจำนวนสมาชิกสมัชชาแห่งชาติที่ได้คะแนนสูง ๒๙๙ คนแรก ประกอบด้วยบุคคลอาชีพต่าง ๆ เกือบทุกสาขา

สำหรับผู้ที่มีคะแนนสูงสุด ๒๕ คนแรก มี มรว. คึกฤทธิ์ ปราโมช นายป๋วย อึ๊งภากรณ์ นายเกษม สุวรรณกุล คณบดีคณะรัฐศาสตร์จุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย นายเกษม จาติกวณิช ผู้ว่าการการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย นายแพทย์กระแส ชนะวงศ์ นายแพทย์ซึ่งได้รับรางวัลแม๊กไซไซ นายนพพร บุญฤทธิ์ อดีตบรรณาธิการหนังสือพิมพ์สยามรัฐ พ.ต.อ. วศิษฐ์ เดชกุญชร ผู้บังคับการประจำกองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน พลโท สวัสดิ์ มักการุณ แม่ทัพกองทัพภาคที่ ๒ นายชูสง่า ฤทธิประศาสน์ อธิบดีกรมการปกครอง นายมารุต บุนนาค นายกสมาคมทนายความแห่งประเทศไทย พันเอก ถนัด คอมันตร์ อดีตรัฐมนตรีต่าง

ประเทศ คุณหญิง เลอศักดิ์ สมบัติศิริ เจ้าของรถเมล์ขาว พลตรี ศิริ สิริโยธิน อดีตประธานสภานิติบัญญัติแห่งชาติ นายไพโรจน์ ชัยนาม อาจารย์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ นายก่อ สวัสดิพานิชย์ อธิบดีกรมสามัญศึกษา พลโท สายหยุด เกิดผล ผู้บังคับศูนย์อำนวยการ กองอำนวยการป้องกันและปราบปรามคอมมิวนิสต์ คุณหญิง จินตนา ยศสุนทร ศาสตราจารย์มหาวิทยาลัย นายจันทร์ อินลุเพท กำนันซึ่งได้รับพระราชทานปริญญาโทกิตติมศักดิ์ นายชลอ ธรรมศิริ รองอธิบดีกรมการปกครอง นายประภาสน์ อวยชัย อธิบดีศาลคดีเด็กและเยาวชนกลาง นายวิทุร จักกะพาก ปลัดกระทรวงมหาดไทย นายวิญญู อังคณารักษ์ รองปลัดกระทรวงมหาดไทย นายกมล สมวิเชียร อาจารย์จุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย และ นายบุญชนะ อัตถากร อดีตรัฐมนตรีเศรษฐการ

ในการประกาศนั้น พลตรี พระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมหมื่นนราธิปพงศ์ประพันธ์ รับสั่งว่า ตามที่ทรงพระกรุณาโปรดเกล้า ฯ ให้ตั้งสมัชชาแห่งชาติขึ้นและให้สมัชชาแห่งชาติประชุมเพื่อคัดเลือกบุคคลที่เหมาะสมจากสมาชิกสมัชชาขึ้นจำนวนหนึ่ง เพื่อทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ แต่งตั้งเป็นสมาชิกสภานิติบัญญัติแห่งชาติ บัดนี้ การเลือกของสมาชิกสมัชชาแห่งชาติได้เสร็จสิ้นลงแล้ว ส่วนการแต่งตั้งสมาชิกสภานิติบัญญัติแห่งชาติ จะต้องเป็นไปตามธรรมนูญการปกครองราชอาณาจักร พ.ศ. ๒๕๑๕

ในจำนวนผู้ที่ได้รับคะแนนสูงสุด๒๙๙ คนแรก ปรากฏว่าเป็นข้าราชการ ๖๘ คน อาจารย์มหาวิทยาลัยและโรงเรียน ๓๗ คน นักการเมือง ๓๓ คน ข้าราชการฝ่ายปกครอง ๒๖ คน ทหาร ๒๓ คน นักธุรกิจ ๑๔ คน ตำรวจและสตรีอย่างละ ๑๓ คน แพทย์ ๑๒ คน กำนันผู้ใหญ่บ้าน ๑๑ คน นักหนังสือพิมพ์กับชาวบ้านทั่วไปอย่างละ ๑๐ คน นักกฎหมายและทนายความ ๘ คน ตุลาการ ๗ คน นักการธนาคาร ๗ คน นักเขียน ๓ คน และสามล้อเครื่อง ๑ คน คือนายประทีป เสียงหวาน นายกสมาคมสามล้อเครื่อง ซึ่งมีคะแนนสูงสุดอันดับที่ ๒๙๙

ภารกิจของสมัชชาแห่งชาติในการเลือกตั้งสมาชิกสภานิติบัญญัติแห่งชาติก็สิ้นสุดลง ผลของการปฏิบัติงานของสมาชิกแต่ละท่านนับว่าสมควรแก่การสรรเสริญ โดยถือผลประโยชน์ส่วนรวมเป็นที่ตั้ง ได้มาซึ่งสภานิติบัญญัติแห่งชาติอันเป็นตัวแทนของผลประโยชน์ อาชีพ วิชาการ ตลอดจนทรรศนะความคิดเห็นอันแตกต่างกัน ดั่งพระราชดำรัสเปิดประชุมสมัชชาแห่งชาติเมื่อวันที่ ๑๘ ธันวาคม ๒๕๑๖ ทุกประการ●

โรคของนักบริหาร

โดย

นายแพทย์คัมภีร์ มัลลิกะมาส M.D., F.I.C.S., F.A.C.A.
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลกลาง เทศบาลนครกรุงเทพ

คำนำ

การอบรมหัวหน้างานระดับนักบริหารในทางอุตสาหกรรม (T W I) ของสหรัฐอเมริกา ได้เริ่มโดยมีหลักสูตรอย่างจริงจังในปี พ.ศ. ๒๔๘๓ คือในระหว่างสงครามโลกครั้งที่ ๒ ผู้จัดหลักสูตรเรียกว่า คณะกรรมการเกี่ยวแก่กำลังคนยามสงคราม ในขั้นแรกของการอบรม วิธีการต่าง ๆ หนักไปในด้านจัดงานและวิธีเพิ่มประสิทธิภาพของการดำเนินงานเท่านั้น ทั้งนี้เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์อย่างเดียวที่จำเป็นแก่การเตรียมสงครามคือการเพิ่มผลผลิต ต่อมาเมื่อสงครามโลกครั้งที่ ๒ ได้ยุติลงแล้ว นักอบรมได้พิจารณาผลของการวิจัยและทราบว่า สิ่งที่ยังไม่มีอยู่ในหลักสูตรและจะเพิ่มประสิทธิภาพของนักบริหารได้เป็นอย่างมาก คือการตรวจร่างกายของนักบริหาร

(จากนิตยสารท้องถิ่น ปีที่ ๓ เล่มที่ ๓ มีนาคม ๒๕๐๖)

นักบริหารรุ่นแรก ๆ ที่ถูกจัดเข้าเรียงแถวให้แพทย์ตรวจร่างกายก่อนเข้าอบรมรู้สึกขำและขันว่า หลักสูตรที่ปรับปรุงใหม่ทำให้เขากลายเป็นทหารเกณฑ์ของกองทัพหรือเป็นคนงาน ซึ่งเขาเคยสั่งให้ได้รับการตรวจร่างกายเป็นครั้งคราวในบริษัทอุตสาหกรรมต่าง ๆ แต่ผลของการตรวจร่างกายนักบริหารทางอุตสาหกรรมทั่วสหรัฐอเมริกาในครั้งนั้น กลับลูบรอยของความขำขันเหล่านั้นไปเสียสิ้น เพราะได้พบโรคอยู่หลายโรคที่พอจะเรียกรวม ๆ ได้ว่า **"โรคของนักบริหาร"** (Executives' Diseases)

แพทย์เองเป็นพวกที่เคยรู้สึกขำและขันเหมือนกัน ถ้าตนเองจะถูกตรวจร่างกาย ในปี พ.ศ. ๒๔๙๓ สมาคมแพทย์แห่งสหรัฐอเมริกาได้สนใจต่อ **"โรคของนักบริหาร"** ยิ่งขึ้น และได้นำวิธีตรวจร่างกายนักบริหารมาใช้แก่แพทย์ซึ่งเข้าประชุมใหญ่ ณ นครชิคาโก ปรากฏว่าแพทย์เป็นจำนวนมากได้ละเลยการตรวจสุขภาพของตนเองอย่างสิ้นเชิง ผลการตรวจครั้งนั้นเป็นหลักฐานให้ฝ่ายอุตสาหกรรมใช้ย้อนเล่นอยู่ตลอดมา และยังแสดงต่อไปอีกว่า แพทย์ผู้มีตำแหน่งในทางบริหารก็มี **"โรคของนักบริหาร"** เช่นเดียวกัน

บทที่ ๑

นักบริหารในทัศนของแพทย์

ในการป้องกันและรักษาโรคต่าง ๆ นั้น แพทย์มิได้นึกถึงแต่สาเหตุโดยตรงที่ทำให้เกิดโรค เช่น จุลินทรีย์ พยาธิหรืออันตรายต่าง ๆ เท่านั้น ยังจำเป็นต้องพิจารณาถึงสาเหตุอย่างอื่นเข้าประกอบในขั้นวินิจฉัย ได้แก่สิ่งแวดล้อมและภาวะของร่างกาย ซึ่งจะมีมีส่วนโน้มน้าวให้ร่างกายล่อแหลมต่อโรค เช่น อายุ ความเป็นไปของจิตและร่างกาย ความเป็นอยู่ ลักษณะของการทำงาน ฤดูกาล และภูมิประเทศ ฯลฯ สาเหตุเหล่านี้เรียกว่า สาเหตุช่วยหรือสาเหตุประกอบของโรค และในกรณีส่วนมาก กลับมีความสำคัญเหนือสาเหตุโดยตรงของโรคด้วยซ้ำไป

ในสาเหตุประกอบนั้น อาชีพหรือลักษณะของการทำงานมีความสำคัญไม่น้อยไปกว่าอย่างอื่น ๆ ตำรวจมักได้รับอุบัติเหตุมากกว่าบุคคลในอาชีพอื่น นักสำรวจหรือผู้ทำแผนที่ในภูมิประเทศบางแห่งอาจเป็นบิดหรือไข้จับสั่นได้ง่าย โรคขาดอาหารมักเป็นแก่คนที่ยากจน หมองูตายเพราะงูเป็นอาทิ

นักบริหารอาจเป็นโรคต่าง ๆ ได้ดังบุคคลธรรมดา แต่ลักษณะงานของนักบริหารแตกต่างไปจากงานของบุคคลธรรมดาอยู่เป็นอันมาก ร่างกายและจิตใจของนักบริหารจึงแตกต่างไปจากบุคคลธรรมดาเช่นเดียวกัน ความคิดเห็นในการดำเนินงานและดำเนินชีวิตของนักบริหารไม่เหมือนอย่างบุคคลทั่วไป บุคคลที่นับว่าเป็นชั้นนักบริหารนั้นแม้จะอยู่ในที่ต่าง ๆ ของโลกหรือมีอาชีพต่างกันก็ตาม จะมีความคิดเห็นคล้ายคลึงกัน พูดจากันรู้เรื่องได้ง่าย มีวิธีทำงานและมีความเป็นอยู่แบบเดียวกัน จึงจัดได้ว่าเป็นบุคคลพิเศษอีกพวกหนึ่ง และอาจเป็นโรคบางอย่างได้ง่ายหรือคล้ายคลึงกัน

ในทัศนของแพทย์ เราจะได้พิจารณากันต่อไปในขั้นรายละเอียดว่านักบริหารนั้นมีอะไรเป็นพิเศษ

คำว่า "**บริหาร**" ในพจนานุกรมของไทย แปลว่า ดูแล รักษา ปกครอง ดูแลตามกฎหมาย ในภาษาอังกฤษ บางตำราแปลว่า การประกอบกรณียกิจให้สำเร็จความมุ่งหมายตามแผนซึ่งได้วางไว้ ในด้านการดำเนินงานนักบริหารหมายถึงผู้ซึ่งจะต้องรับผิดชอบในงานซึ่งตนให้ผู้อื่นทำ[๒] เป็นคำแปลที่ถูกทั้งสิ้น นักบริหารจึงมีหน้าที่อยู่มากมาย นับตั้งแต่การสร้างนโยบาย การวางนโยบาย การพิจารณาแผนของเจ้าหน้าที่ตามนโยบาย การปกครองและบังคับบัญชาเพื่อให้กิจการดำเนินไปตามนโยบาย หน้าที่เหล่านี้เองจะเป็นเครื่องบังคับพฤติกรรมทั้งมวลของนักบริหาร

การสร้างนโยบาย ระยะของการสร้างนโยบายเป็นระยะที่ยังไม่ปรากฏออกให้เป็นที่ประจักษ์แก่คนทั้งหลาย เป็นงานที่ทำอยู่ในใจ ต้องการเวลาคิดฝัน มีเวลานึกย้อนถึงความทรงจำและประสพการณ์ทั้งของตนและผู้อื่นในอดีตเข้ามาประกอบกับความต้องการและความจำเป็นของงานภายในวงของตน เป็นงานที่ใช้เวลามากที่สุด

การวางนโยบาย ระยะของการวางนโยบายเป็นระยะที่ความคิดซึ่งเคยครุ่นอยู่ในใจนั้นปรากฏออก ในระยะแรกอาจเป็นการหยั่งเสียงเพื่อดูปฏิกิริยาของเจ้าหน้าที่ของนักบริหารในระดับเท่าเทียมกันในหน่วยอื่นหรือของนักบริหารในระดับสูงกว่าตน รวมทั้งปฏิกิริยาที่อาจมีได้จากประชาชนหรือสังคม ระยะแรกของการวางนโยบายอาจเป็นระยะที่อาจก่อให้เกิดความกระทบกระเทือนอย่างรุน

แรงต่อจิตใจถ้าหากปฏิกิริยากลับเป็นไปในทางปฏิเสธ นักบริหารอาจต้องสร้างนโยบายใหม่ หรือเปลี่ยนวิธีในการวางนโยบาย

การวางนโยบายให้สำเร็จในระบอบประชาธิปไตย ไม่ง่ายดังในระบอบเผด็จการ เพราะไม่มีทางใช้อำนาจบังคับเพียงอย่างเดียว จำเป็นต้องอาศัยระเบียบข้อบังคับต่าง ๆ ที่มีอยู่เป็นแนวทาง ต้องอาศัยความร่วมมือจากเจ้าหน้าที่ของตนเอง และหน่วยอื่น ๆ ซึ่งอยู่นอกการบังคับบัญชาเป็นส่วนประกอบสำคัญถ้าเป็นงานที่มีผลกระทบต่อประชาชนก็จำเป็นต้องได้รับความสนับสนุนจากประชาชนต่อไปอีก การวางนโยบายให้สำเร็จจึงต้องอาศัยทั้งการรู้จักใช้สิทธิและอำนาจหน้าที่ รู้จักพลิกแพลงหาทางออก การแสดงเหตุผลและการประชาสัมพันธ์ที่ดี สิ่งเหล่านี้ล้วนแต่จะช่วยบั่นทอนสุขภาพของนักบริหารได้เป็นอย่างมาก

การพิจารณาแผนงาน การปกครองและการบังคับบัญชา นักบริหารจำเป็นต้องมีความละเอียด รอบรู้แม้ในสิ่งที่ตนไม่ได้เรียนรู้ ต้องมีกลเม็ด มีบุคลิกลักษณะพิเศษ และมีความอดทนทั้งทางใจและร่างกาย จึงจะมีความเป็นผู้นำ เหมาะสมแก่การพิจารณาแผนงาน ปกครองและบังคับบัญชาได้

หน้าที่ต่าง ๆ ของนักบริหารจึงต้องการเวลา กำลังความคิด กำลังใจ และกำลังกาย ปัญหาเวลาและลักษณะการทำงานจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและร่างกาย ซึ่งเราจะได้พิจารณากันต่อไป

ปัญหาเวลา เวลาของนักบริหารไม่ได้แตกต่างไปกับเวลาของคนอื่น ๆ คือหนึ่งปีมีสิบสองเดือน สัปดาห์หนึ่งมีเพียงเจ็ดวัน วันหนึ่งมีเพียงยี่สิบสี่ชั่วโมง ในแต่ละวันนอกจากเวลาทำงาน นักบริหารต้องการเวลานอน เวลาพักผ่อน เวลารับประทานอาหาร และเวลาเพลิดเพลิน เช่นเดียวกับคนทั้งหลายที่มีความรับผิดชอบน้อยเหมือนกัน แต่นักบริหารจะนึกถึงเวลาหนึ่งปีเป็นเวลาที่ไม่พอให้นโยบายบางอย่างสำเร็จ หนึ่งสัปดาห์เป็นเวลาที่เจ้าหน้าที่ยังร่างแผนดำเนินงานให้ตนพิจารณาไม่ได้ ร่างหนังสือหรือหาข้อมูลต่างๆ ให้ไม่พร้อม แต่ละวันเป็นวันของความสับสนอลหม่าน บางชั่วโมงเป็นชั่วโมงที่ต้องเลื่อนการประชุมหรือการสั่งงานบางอย่างไปเสีย ศาสตราจารย์ซุน คาลสัน[๓] ในสวีเดนได้ลองศึกษาการใช้เวลาของนักบริหารในทางอุสาหกรรม ๑๒ คน ปรากฏว่า "ไม่มีนักบริหารคนใดเลย จะมีเวลาสงบในสำนัก

งาน ให้ทำงานได้อย่างสบายเกินคราวละ ๒๐ นาทีโดยไม่ถูกรบรวน" ถ้าได้มีการศึกษาเช่นนี้ในเมืองเรา ในขณะที่นักบริหารส่วนใหญ่กำลังพัฒนางานประชาสัมพันธ์อยู่เช่นในปัจจุบัน ผลที่ทำให้ศาสตราจารย์คาลสันวิตก ก็น่าจะเห็นว่าเป็นเรื่องเล็กน้อยเท่านั้น

ปัญหาเวลาและความจำเป็นในหน้าที่ของนักบริหารประกอบกัน ย่อมทำให้พฤติกรรมประจำวันเปลี่ยนไปทั้งทางกาย จิตใจและอารมณ์ เช่น นอนน้อย หงุดหงิด อาหารไม่เป็นเวลา ความไม่ประสบผลสำเร็จและการถูกรบกวนให้งานหรือการใช้ความคิดต้องชะงัก มักเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้หงุดหงิด แต่ความหงุดหงิดของนักบริหารมักไม่แสดงออกได้ง่ายนัก เพราะถูกลักษณะของความเป็นผู้นำบังคับ ต้องพยายามสงบเพื่อรักษามารยาทหรือถนอมน้ำใจของผู้ร่วมงาน อารมณ์หงุดหงิด หรืออารมณ์ใด ๆ ที่ไม่มีโอกาสระบายออก ย่อมกลายเป็นอารมณ์ค้างให้สมองต้องทำงานต่อไป หรือเป็นสาเหตุของการนอนไม่หลับ บั่นทอนทั้งประสาทและร่างกายต่อไปอีก

ความเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจหรือประสาท

๑. ประสาทตึงเครียด เพราะนักบริหารเป็นศูนย์รวมรับปัญหาขัดข้องต่าง ๆ ของเจ้าหน้าที่ทั้งหมดในบังคับบัญชา เพราะต้องใช้ความคิดมากในการสร้างนโยบาย การวางนโยบาย การพิจารณาแผนงาน การปกครองและบังคับบัญชา เพราะการพักผ่อนน้อย ความเพลิดเพลินน้อย การผืนทนต่ออารมณ์ และเพราะประสบอุปสรรคต่าง ๆ ที่อาจทำให้นโยบายไม่บรรลุผลสำเร็จ

๒. ความเร่งร้อน นักบริหารอาจทนต่อความรู้สึกหรือเหตุการณ์ได้เป็นอันมาก แต่ไม่สามารถทนต่อความชักช้าในการดำเนินงานต่าง ๆ ที่ตนเห็นว่ายังไม่รวดเร็วพอ

๓. ความว้าเหว่ นักบริหารซึ่งยิ่งอยู่ในระดับสูงขึ้นเพียงใด จะมีผู้อยู่ใต้บังคับบัญชาหรือลูกน้องมากขึ้น มีเพื่อนน้อยลง และเพื่อนที่มีอยู่นับวันจะยิ่งกลับกลายเป็นลูกน้องมากขึ้นไปอีก ศาสตราจารย์ดรักเกอร์[๔] แห่งโรงเรียนสอนธุรกิจของมหาวิทยาลัยนิวยอร์ค กล่าวไว้ในหนังสือภาคปฏิบัติของการจัดการว่า "ไม่มีใครที่ไหนจะว้าเหว่โดดเดี่ยวยิ่งไปกว่าผู้ที่นั่งอยู่ในตำแหน่งประธาน (ของบริษัท)"

ความว้าเหว่จะทำให้บุคคลมีความห่วงกังวลในภาระต่าง ๆ มากขึ้น และก่อให้เกิดความระแวงสงสัยได้ง่าย

ความเปลี่ยนแปลงของจิตใจและประสาทนั้น นอกจากเป็นอันตรายโดยตรงต่อประสาทแล้ว จะทำให้เกิดความผันแปรหลายประการทางร่างกาย ซึ่งจะได้กล่าวต่อไป

๔. ความหย่อนสมรรถภาพทางกามารมณ์ เกิดขึ้นได้ง่ายเพราะความตึงเครียดของประสาทและความอ่อนแอของร่างกาย

ความเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย

๑. สภาพร่างกายทั่วไป นักบริหารส่วนใหญ่ตั้งต้นรุ่งเรืองในหน้าที่เมื่ออายุได้ย่างเข้าวัย ๔๐ ปี เป็นต้นไป ในเมื่ออายุของคนเราส่วนมากมักถึงขีดสุดเพียง ๖๐ ปีเศษ นักบริหารซึ่งมักตั้งต้นชีวิตของการบริหารในวัย ๔๐ ปี จึงนับไม่ได้ว่าอยู่ในเกณฑ์ครึ่งคน ความจริงได้ย่างเข้าสู่ตอนต้นของหนึ่งในสามส่วนระยะปลายของชีวิตแล้ว ร่างกายจึงมีสภาพเอนเอียงไปในทางที่อ่อนแอได้ง่าย เมื่อประกอบกับการออกกำลังน้อยและฐานะความเป็นอยู่ที่ค่อนข้างดี ร่างกายก็จะอ้วนได้ง่ายด้วย พร้อม ๆ กับที่อ่อนแอลงไป

๒. ระบบทางเดินอาหาร กระเพาะอาหารและลำไส้พิการหรือเป็นแผลได้ง่าย เพราะความตึงเครียดของประสาทเป็นปฐม และความจำเป็นที่ต้องรับประทานอาหารเลยเวลาสมควรเป็นมัธยม อาการท้องผูกมักเป็นอาการประจำเพราะไม่สามารถถ่ายได้ตามเวลา เมื่อท้องผูก กากอาหารหรืออุจจาระที่คั่งค้างอยู่ในลำไส้ใหญ่ตอนล่างจะยิ่งแข็งมากขึ้นเป็นลำดับ เพราะร่างกายดูดเอาน้ำในอุจจาระค้างกลับคืน การเบ่งอุจจาระผูกอันเป็นผลตามมาจะกลายเป็นเหตุของโรคริดสีดวงทวารหนักต่อไป

๓. ระบบการวนเวียนเลือด ได้แก่หัวใจและเส้นเลือด อวัยวะทั้ง ๒ อย่างนี้ประกอบด้วยกล้ามเนื้อเป็นส่วนสำคัญ ทำงานด้วยกันเป็นระบบเครื่องสูบ สูบเลือดออกไปทางสายสูบ คือเส้นเลือด ให้เลือดออกไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยนำเอาน้ำ อาหาร อ๊อกซิเยน และส่วนประกอบต่าง ๆ ที่จำเป็นไปในเลือด ต่างกับเครื่องสูบธรรมดาตรงที่สายสูบซึ่งนำเลือดออกนั้นกลับป้อนเลือดกลับเข้าสู่หัวใจอีก วนเวียนเรื่อยไป หัวใจทำหน้าที่เป็นเครื่องสูบมหัศจรรย์ คือหดตัวทำงานนาทีละ ๗๐ ครั้ง (อัตราเฉลี่ย

ปกติ) ๔๒๐๐ ครั้งใน ๑ ชั่วโมง ๑๐๐,๘๐๐ ครั้งใน ๑ วัน ตามปกติกล่าวได้ว่า ทำงานโดยสม่ำเสมอตั้งแต่ก่อนคลอดไปจนกระทั่งตายเป็นเวลาถึง ๖๐-๗๐ ปี ไม่มีเครื่องสูบใดๆ ที่ทำด้วยโลหะวิเศษจะทนทานได้เท่าส่วนเส้นเลือดนั้น นอกจากเป็นสายสูบให้เลือดไหลแล้ว ยังหดตัวขยายตัวได้ เพื่อให้ความดันของเลือดเพิ่มลดได้ตามส่วนกับที่หัวใจต้องทำงานมากน้อยตามความต้องการของร่างกาย

เพราะว่าหัวใจทำงานอยู่ทุกนาที หดตัวขยายตัว พักอยู่ชั่วระยะหนึ่งแล้วหดตัวอีกเป็นอยู่เช่นนี้ ไม่ได้หยุดพักจริงๆ จังๆ อย่างอวัยวะอื่น หัวใจจึงเป็นอวัยวะที่ทำงานได้มากที่สุดและหนักที่สุดในร่างกาย ไม่มีอวัยวะอย่างใดที่ทำงานได้มากหรือหนักเท่า เราจึงควรถนอมหัวใจของเราให้มากที่สุดเท่าที่ทำได้

เราจะถนอมหัวใจของเราได้อย่างไร

ในขณะที่เราพักผ่อนนอนหลับหัวใจจะเต้นช้า เพราะอวัยวะต่างๆ ของร่างกายทำงานน้อยลง เมื่อเราตื่นขึ้น นั่ง เดิน ยืน วิ่ง หัวใจทำงานมากขึ้นเป็นลำดับ แต่หัวใจจะไม่ทำงานมากขึ้นเพราะร่างกายทำงานมากขึ้นอย่างเดียว เมื่อเราตกใจตื่นเต้น หัวใจทำงานมากขึ้นเหมือนกัน กล่าวกันว่า สมองของคนเรานั้นในเวลาพักผ่อนต้องการเลือดเลี้ยงนาทีละ ๓๐๐–๖๐๐ ลบ.ซม. แต่ในเวลาที่ตื่นเต้นตกใจหรือใช้ความคิดมาก เลือดเลี้ยงสมองอาจมากถึงนาทีละ ๑,๐๐๐–๑,๕๐๐ ลบ.ซม. (๑–๑.๕ ลิตร) การพักผ่อนทั้งร่างกายและจิตใจตามสมควร คือการถนอมหัวใจประการหนึ่ง

ถ้านักบริหารฝืนทนสังขารของตนเองมากนัก คิดมาก ทำงานมาก แต่พักน้อย หัวใจของนักบริหารก็จำเป็นต้องทำงานมาก หัวใจที่ทำงานมากจะใหญ่มากขึ้น เต้นแรงมากขึ้น เป็นการปรับให้ได้ส่วนกับความต้องการของร่างกาย เมื่อใหญ่มากขึ้น เต้นแรงมากขึ้น ความดันเลือดก็สูงขึ้นตามไปด้วย

หัวข้อ "สภาพร่างกายทั่วไป" ได้แสดงไว้ว่า ร่างกายของนักบริหารมีความโน้มเอียงไปในทางที่จะอ้วนได้ง่าย เราอ้วนเพราะมีไขมันมากขึ้น ไขมันที่เพิ่มขึ้นนี้อาจเป็นเสบียงอาหารของร่างกาย แต่ไขมันในร่างกายไม่เป็นดังไขมันซึ่งเราเก็บไว้ในตู้กับข้าว กลับอยู่ในเซลล์ซึ่งต้องการเลือดเลี้ยง ยิ่งมีไขมันในร่างกายมากหัวใจต้องทำงานมากขึ้น เพื่อป้อนเลือดไปเลี้ยงเซลล์ประจุไขมันให้พอเพียง เหมือนเรามียุ้งข้าว

หลายยุ้ง เราก็จำเป็นต้องมีเงินจ้างคนดูแลเพิ่มขึ้น

เส้นเลือดเหมือนสายสูบ ถ้าเราใช้มาก สายสูบจะสึกหรอหรือกร่อนได้ง่ายในวันหนึ่ง เมื่อหัวใจทำงานมากเส้นเลือดซึ่งเป็นสายสูบของร่างกายอาจแข็งมากขึ้น เป็นการปรับปรุงของธรรมชาติในขั้นแรก ให้ทนต่อความดันเลือดที่เพิ่มขึ้นหรือการไหลผ่านของเลือดซึ่งมากขึ้น แต่เมื่อยิ่งแข็งมาก การขยายตัวจะเลวลง กลายเป็นเหตุให้ความดันเลือดสูงขึ้นอีก ถ้าเส้นเลือดทนความดันเลือดสูงไม่ได้ ความเปลี่ยนแปลงมีอยู่ทางเดียวคือ แตก

อนึ่ง ถ้าหัวใจทำงานมาก เลือดไหลผ่านเส้นเลือดมาก เยื่อบุภายในเส้นเลือดอาจจะกร่อนและขรุขระ ทำให้เลือดเดินไม่สะดวก หรือจับกันเป็นก้อน หรือประกอบกับธาตุ "โฆเลสเตอรอล" ในไขมันเกาะจับเป็นก้อน ทำให้เลือดอุดตัน เส้นเลือดตามแขน ขา หน้าท้องหรือในส่วนต่าง ๆ ที่ไม่สำคัญนักนั้น ถ้าแตกหรืออุดตัน อันตรายก็ไม่มีมาก แต่ถ้าเป็นเส้นเลือดในหัวใจหรือสมอง ผลที่เกิดขึ้นย่อมเป็นอีกเรื่องหนึ่ง

ความเปลี่ยนแปลงที่กล่าวมาแล้วนี้เป็นแต่เพียงบางส่วน ซึ่งมีความสำคัญเป็นพิเศษเท่านั้น และเป็นเพียงสังเขปเพื่อแสดงให้เห็นปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นเป็นลูกโซ่ เพราะการทำงานมากพักผ่อนน้อยทั้งทางกายและจิตใจของนักบริหาร ซึ่งมักถูกลักษณะความเป็นผู้นำบังคับให้ตนเองต้องแสดงความทรหดอดทนให้เป็นที่ประจักษ์

แต่นักบริหารทุกท่านก็ล้วนแล้วแต่ไม่ได้ประกอบด้วยเหล็กหรือเพชรหิน.

โรคซึ่งมักเป็นกับนักบริหารและจะได้กล่าวเป็นบทต่อ ๆ ไปตามลำดับคือ:-

๑. *หงอกก่อนแก่*

๒. *โรคนอนไม่หลับ*

๓. *โรคแผลน้ำย่อย (โรคกระเพาะอาหาร)*

๔. *โรคริดสีดวงทวารหนัก*

๕. *อาหารเป็นพิษ "ความอ้วน"*

๖. *โรคหัวใจ*

๗. *โรคความดันเลือดสูง*

๘. *โรคความดันเลือดต่ำ*

๙. *การปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพอนามัย*

เอกสารที่ใช้ในการเขียน

1. The training within industry report 1940-1945, Washington: Government Printing office 1945.
2. Elmore Peterson and E. Grosover Plowman. Business Organization and Management. Homewood, Ill: Richard D. Irwin Inc. 1952.
3. Sune Carlsson: Executive Behavior. Stockholm: Stromberg 1952.
4. Peter F. Drucker. Practice of Management. Harper & Brothers: New York 1954.

บทที่ ๒

หงอกก่อนแก่

ตามที่กล่าวมาแล้วในบทที่ ๑ **นักบริหารในทรรศนะของแพทย์** *นักบริหารอาจเชื่อว่าตนเองมีร่างกายพิเศษและทนทานต่อความตรากตรำทั้งหลายทั้งปวงได้เป็นพิเศษ ความจริงความทนทานเกิดจากกำลังใจเท่านั้น และการตรากตรำทั้งร่างกายและจิตใจ อันเป็นผลจากพฤติการณ์หลายอย่างหลายประการ ที่มีอันต้องเป็นไปตามความจำเป็นในการดำเนินงานและชีวิตของนักบริหาร ทำให้ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงไป เช่น บุคคลธรรมดา เป็นสาเหตุประกอบของโรค ลักษณะจำเพาะบางประการในวิถีชีวิต จึงมีส่วนสำคัญ ทำให้นักบริหารตกอยู่ในฐานะล่อแหลมต่อการเป็นโรคบางประเภทกลุ่มหนึ่งได้ง่าย โรคเหล่านี้มีผู้เรียกว่า* **"โรคของนักบริหาร"**

เรื่องผมหงอกนั้น จัดเป็นโรคอย่างหนึ่งในตำราแพทย์ ตามธรรมดาถ้าผมหงอกบังเกิดขึ้นในวัยอันสมควร เรารู้สึกว่าไม่ใช่โรค เป็นแต่เพียงสภาพอย่างหนึ่งของร่างกายซึ่งต้องเป็นอย่างนั้น ไม่มีทางหลีกเลี่ยงได้ มีแต่ทางแก้ไขเหตุการณ์เฉพาะหน้าไปด้วยการย้อมบ้าง ถอนบ้าง หรือปล่อไปตามยถากรรม แล้วแต่ความสะดวกใจหรือความสนใจ หากเมื่อใดผมเกิดหงอกเข้าในระยะก่อนถึงวัยอันสมควรและโดยมิได้คาดฝันความกระทบกระเทือนจิตใจย่อมมีขึ้นเช่นเดียวกับที่เป็นโรคอย่างอื่น ๆ เหมือนกัน

ในทางแพทย์ ความผิดปกติหรือความเปลี่ยนแปลงอย่างใด ๆ ที่เกิดขึ้นในร่างกายย่อมนับว่า อาจเป็นโรคหรืออาการของโรคได้ทั้งสิ้น เราควรยอมรับว่า การมีผมหงอกเป็นสภาพธรรมดาที่เกิดขึ้นตามวัย ต่อเมื่อได้พิจารณาโดยสมควรแล้วเท่านั้น เรื่อง "หงอกก่อนแก่" จึงไม่ควรให้เป็นปรากฏการณ์ที่ปล่อยให้ผ่านไปอย่างง่าย ๆ เราจำต้องนำมาใคร่ครวญเสียก่อนว่าเป็นโรคหรือเป็นอาการของโรคอย่างใดบ้าง

ปัญหายุ่งยากอันแรกในเรื่องหงอกก่อนแก่ คือ วัยที่ผมหงอกตามปกตินั้นไม่มีขีดขั้นกำหนดอย่างแน่นอน อาจเร็วช้าต่างกันในบางบุคคล เอาแน่นอนนักไม่ได้เหมือนเส้นขีด โดยมากถือว่าตั้งแต่อายุ ๔๐ ปีขึ้นไปก็อาจจะพอถือเป็นเกณฑ์เข้าวัยผมหงอกได้ตามธรรมดาแล้ว

(จากนิตยสารท้องถิ่น ปีที่ ๓ เล่มที่ ๔ เมษายน ๒๕๐๖)

ในตำราแพทย์ โรคหงอกก่อนแก่มีชื่อเป็นภาษาลาตินว่า Canities prematura ซึ่งแปลว่า โรคผมหงอกก่อนกำหนด ในประการแรกของความรู้เรื่องนี้ เราควรจะได้ทราบอย่างย่อ ๆ ว่ามีอะไรเป็นมูลเหตุ โรคนี้มีสมุฏฐานที่สำคัญ ๆ อยู่ ๕ อย่างคือ

พันธุกรรม

โรคของหนังศีรษะ

โรคร้ายแรงของร่างกาย

ภาวะความสมบูรณ์ของร่างกาย

และโรคของประสาท

สมุฏฐานข้อแรกของหงอกก่อนแก่ คือพันธุกรรมนั้น เป็นเรื่องซึ่งเรายังไม่ทราบกลไก ว่ามีอะไรเป็นเครื่องบังคับหรือบังคับวิธีใด ในบุคคลซึ่งถือกำเนิดจากบิดามารดาร่วมกันก็หาได้มีผมหงอกก่อนแก่เหมือนกันทุกคนไม่ เป็นเรื่องที่ยังไม่มีทางป้องกันแก้ไข เป็นเหมือนพรหมลิขิต จึงควรผ่านเลยไปถึงข้ออื่นซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกับโรคของนักบริหาร อนึ่ง การเข้าใจถึงสาเหตุอย่างอื่นจะช่วยให้เราแยกสมุฏฐานของโรคได้ว่า เป็นเพราะพันธุกรรมหรือเป็นเพราะโรค

โรคของหนังศีรษะ ที่ทำให้ผมหงอกเร็วกว่าปกติได้นั้น ได้แก่โรคขี้รังแคหรือโรคผิวหนังประเภทเชื้อราเป็นส่วนใหญ่ จะทำให้ผมหงอกเป็นหย่อม ๆ เกิดขึ้นพร้อม ๆ กับอาการโรคคันและอาการผมร่วง ผมหงอกจึงเกิดขึ้นทันทีและเป็นระยะ ๆ ตามระยะและความรุนแรงของโรค อาจหายคืนดีได้ถ้าโรคหนังศีรษะได้รับการรักษาเสียโดยเร็วตั้งแต่ระยะแรก

โรคร้ายแรงของร่างกาย ซึ่งจะทำให้เกิดโรคหงอกก่อนแก่ มักเป็นโรคที่ทำให้ร่างกายทรุดโทรมไปได้โดยรวดเร็ว และมักเป็นโรคที่เกี่ยวแก่ร่างกายได้รับพิษอย่างหนึ่งอย่างใด เช่นพิษจากเชื้อโรค พิษสุราหรือจากโรคตับโรคไต เกี่ยวแก่โรคตับหรือโรคไตนั้น ท่านผู้อ่านควรจะได้เข้าใจว่า นอกจากหน้าที่อย่างอื่น ๆ แล้ว ตับมีหน้าที่คอยทำลายพิษที่เข้าสู่ร่างกายทางอาหารหรือทางอื่นๆ ส่วนไตมีหน้าที่ขับพิษออกทางปัสสาวะ หงอกก่อนแก่ที่เกิดเป็นอาการแทรกซ้อนของโรคเหล่านี้มักยากที่จะหายได้ แต่ถ้าพิจารณาในอีกทางหนึ่ง ความรู้ในเรื่องนี้จะช่วยให้ผู้ซึ่งมีผมหงอกก่อนแก่ในระยะแรกได้รู้สึกตัวได้หาทางขวนขวายสนใจต่อการตรวจร่างกายเพื่อจะได้ทราบโรคอันเป็นสาเหตุเสียก่อนที่จะสายเกินไป

ภาวะความสมบูรณ์ของร่างกาย สาเหตุบางอย่างซึ่งเป็นภาวะความสมบูรณ์ของร่างกายและมีส่วนให้เกิดโรคหงอกก่อนแก่ได้ก็คือ ความตรากตรำสังขารจนเกินควร การอดนอนและการที่ร่างกายได้รับไวตามินบางอย่างไม่เพียงพอ การมีอาหารรับประทานอย่างสมบูรณ์ส่วนมากอาจเป็นการประกันได้ว่า ร่างกายคงจะได้ไวตามินพอ แต่ไม่เป็นการประกันได้แน่นอนเสมอไป การซึมของไวตามินในอาหารอาจน้อยลงไปกว่าปกติเพราะโรคท้องเสีย โรคท้องเดินหรือโรคที่ทำให้อาหารไม่ย่อยตามปกติ อนึ่ง กล่าวกันและเชื่อกันว่า เมื่อร่างกายทำงานมากขึ้นตรากตรำเคร่งเครียดมากขึ้น และโดยเฉพาะเมื่อระบบประสาททำงานมากนั้น ไวตามินบีหลายอย่างหรือเรียกว่าไวตามินกลุ่มบี เป็นส่วนประกอบสำคัญของอาหารที่ร่างกายต้องการใช้มากขึ้น เรื่องการขาดไวตามินประเภทนี้แล้วทำให้ผมหงอกเร็วกว่าปกตินั้นเป็นความจริงที่พบเห็นจากคนไข้อยู่เสมอ ๆ อนึ่งได้มีการทดลองซึ่งได้ผลแน่นอนในหนู หนูซึ่งได้รับอาหารพิเศษซึ่งแยกหรือทำลายไวตามินบีเสียทั้งหมดจะมีขนเปลี่ยนเป็นสีขาวพอเพิ่มไวตามินบีเข้าไปในอาหาร ขนก็เปลี่ยนสีไปตามเดิม[๒] เชลยศึกสงครามในสงครามโลกครั้งที่ ๒ มีผมหงอกโดยเร็วเมื่อถูกกักขังและได้รับอาหารไม่สมบูรณ์ และเชลยศึกเหล่านี้จำนวนไม่น้อยกลับมีผมดำตามเดิมหรือหงอกน้อยลงเมื่อถูกปลดปล่อยและได้รับอาหารที่ดี[๓] แม้ว่าเรื่องผมหงอกของเชลยศึกจะมีเรื่องประสาทเป็นสาเหตุปนอยู่ด้วยก็ตาม แต่เรื่องอาหารที่ไม่สมบูรณ์หรือที่ขาดไวตามินบีย่อมมีความสำคัญไม่น้อยทีเดียว

โรคประสาทหรือโรคของจิตใจ ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคหงอกก่อนแก่นั้นมีอยู่มาก แต่ที่มีความสำคัญพิเศษได้แก่ ความตึงเครียดของประสาท ความวิตกกังวล ความกลัวและความเสียใจเพราะความผิดหวังอย่างรุนแรง ผมหงอกก่อนแก่ที่เนื่องมาจากโรคประสาทมีลักษณะอาการพิเศษที่เกิดจากโรคอื่น ๆ ดังที่กล่าวมาแล้ว คือ มักจะเกิดขึ้นโดยฉับพลันทันที อาจเป็น ๆ หาย ๆ อยู่เป็นระยะตามภาวะของโรคประสาท หรืออาจเกิดขึ้นเต็มที่ในเวลารวดเร็วถ้าโรคของประสาทนั้นรุนแรงและแล้วก็ค่อย ๆ บรรเทาลงเมื่อภาวะวิกฤตนั้นผ่านพ้นไปก็ได้ อุทาหรณ์ของโรคผมหงอกก่อนแก่เพราะโรคประสาท หรือโรคทางจิตใจนั้นเรามักจะเห็นได้อยู่เสมอ ๆ เช่นข้าราชการซึ่งถูกออกจากราชการโดยกระทัน-

หัน พ่อค้าซึ่งล้มละลาย (อย่างแท้จริง) ทหารซึ่งถูกระดมยิงอย่างหนักและมีอาการโรคประสาทยามสงครามดังที่เรียกว่า "Shell Shock" บุคคลซึ่งฐานะดี สุขภาพดีที่ถูกจำคุก ผู้เคยมีความรุ่งเรืองหรือมีอำนาจวาสนาถูกจับกุม หรือข้าราชการบางคนเมื่อถูกปลดเพราะครบเกษียณอายุ ในประการหลัง แม้ว่าจะเป็นอุทาหรณ์ของโรคผมหงอกก่อนแก่ได้ไม่ตรงนักก็ตาม แต่ก็พอเป็นตัวอย่างให้เห็นได้ว่าการหมดอำนาจวาสนาและความว้าวุ่นใจซึ่งทำให้เกิดความกังวลได้นั้นย่อมมีส่วนสำคัญเหมือนกัน

ได้เคยมีรายงานทางแพทย์ยืนยันไว้เป็นหลักฐาน เกี่ยวแก่โรคประสาททำให้เกิดโรค "หงอกก่อนแก่" ได้ภายในระยะคืนเดียวหรือภายใน ๒–๓ ชั่วโมงเท่านั้น[๓,๔]

โรคหงอกก่อนแก่ที่เกิดขึ้นแล้วอาจจะหายหรือไม่หายไปก็ได้ นอกจากปัญหาเรื่องรูปโฉมแล้ว ผลร้ายจากโรคหงอกก่อนแก่ไม่มีมากนัก เราอาจแก้ผมหงอกได้ด้วยการถอนเสียบ้างในระยะแรก อาจย้อมเสียให้งดงาม หรืออาจจะตัดใจปล่อยให้เป็นไปก็ไม่เสียหายอะไรนักในการสร้างภาพยนตร์หรือการแสดงละคร บางทีผู้แต่งตัวจำเป็นต้องย้อมผมดี ๆ ของผู้แสดงบางคน ที่รับบทบาทเป็นผู้พิพากษา นายอำเภอ เศรษฐี คหบดี หรือนายพลขุนนางใหญ่ ๆ ให้มีหงอกด้วยซ้ำไป ทั้งนี้เพื่อให้เกิดลักษณะของความสง่าภูมิฐาน สิ่งสำคัญเกี่ยวแก่โรคหงอกก่อนแก่ของนักบริหารอยู่ที่ความเข้าใจสมุฏฐานของโรคนี้ และใช้ความเข้าใจเล็ก ๆ น้อย ๆ นี้ให้เป็นประโยชน์ การพิจารณาสังเกตผมในบางโอกาสอาจทำให้หยุดสดุดคิดพิจารณาถึงสุขภาพอนามัย อาจใช้โรคนี้เป็นยามรักษาเหตุการณ์บอกให้ทราบถึงการอดนอน ความตรากตรำคร่ำเคร่งหรือการดื่มจัดเป็นอาทิ ว่าได้เริ่มเป็นเหตุแห่งความทรุดโทรมของร่างกายแล้ว บางทีโรคนี้จะนำท่านไปสู่การตรวจร่างกายและการรักษาโรค หรือการเปลี่ยนแปลงกิจวัตรบางอย่างในชีวิตเสียใหม่ ให้ชีวิตยั่งยืนเพื่อจะได้มีเวลาทำหน้าที่บริหารได้ยืนยาวยิ่งขึ้นและก่อนที่จะสายเกินไป

จบบทที่ ๒

เอกสารที่ใช้ในการเขียน

1. Andrews George Clinton: Diseases of the skin Ed. 3 rd. Saunders Philadelphia 1946
2. Sutton, Richard L.; Handbook of Diseases of the Skin. Kimpton London. 1949
3. Roxbugh A.C.; Common Skin Dissases Ed. 9 th. Lewis London 1950
4. Purver-Stuart Sir James: Diagnosis of Nervous Diseases Ed. 8 th. London 1937

บทที่ ๓

โรคนอนไม่หลับ

โรคนอนไม่หลับ มีชื่อในตำราเป็นภาษาลาตินว่า Insomnia (In=ไม่ Somnia = การนอนหลับ) เป็นอีกโรคหนึ่งที่ไม่ร้ายแรงอย่างโรคร้ายแรงทั้งหลาย เป็นโรคที่ไม่มีชื่อเสียงโด่งดัง ไม่มีใครพูดถึงอย่างสนใจอย่างพิศวง หรืออย่างหวาดกลัว เช่น โรคมะเร็ง โรคหัวใจวาย โรคเส้นเลือดตีบตันในสมอง ฯลฯ เช่น โรคที่มีชื่อเสียงโด่งดังทั้งหลาย

ในหมู่ประชาชนชั้นกรรมาชีพ หรือชั้นกรรมกร ชาวไร่ชาวนา โรคนี้เกือบไม่มี แต่แพร่หลายมากอยู่ในบุคคลชั้นสมอง เช่น พ่อค้า หรือนักบริหาร ขนาดที่กล่าวได้ว่า หาคนใดรอดพ้นได้ยาก ไม่ในวันใดก็วันหนึ่ง จะแตกต่างกันอยู่บ้างก็แต่ว่า บางคนเป็นอยู่อย่างประจำ บางคนเป็นน้อย และบางคนก็ยังไม่ถึงคราวเท่านั้น บางทีโรคนี้เป็นเหมือนโรคระบาด หรือโรคติดต่อที่มีเชื้อ คือ เกิดขึ้นอย่างปัจจุบันทันด่วนแก่คนหนึ่งคนใดหรือสองคนสามคน แล้วระบาดลุกลามไปทั้งพวกทั้งหมู่ก็ได้ แล้วแต่พฤติการณ์อันเป็นสาเหตุร่วมกัน

ลักษณะสำคัญของโรคนอนไม่หลับ คือ ความยุ่ง ๆ ตั้งแต่สมุฏฐาน คือ ความยุ่งทำให้เกิดขึ้นแล้วก็ยุ่งแก่ผู้เป็นโรค ยุ่งต่อไปถึงผู้ต้องเรียนรู้ถึงประเภทของโรคและวิธีป้องกันรักษา ไม่ว่าผู้นั้นจะเป็นแพทย์หรือไม่

ที่ว่าโรคนี้ยุ่งมากตั้งแต่ต้นหรือสมุฏฐานนั้น จะเห็นได้ง่ายถ้าเรานึกถึงคำพระพุทธศาสนาที่สอนเราว่า การมีชีวิตอยู่ คือ ความทุกข์ วันหนึ่ง ๆ เราตั้งหน้าใช้กรรมเก่าโดยไม่รู้ตัว มิหนำซ้ำยังหากรรมใหม่อยู่อีกไม่มีที่สิ้นสุด จะหมดทุกข์ได้ก็ต่อเมื่อหยุดเวียนว่ายตายเกิด แต่นั่นเป็นเรื่องศาสนา ในทางโลกเราหวังให้การมีชีวิตอยู่เป็นความสุข จึงต้องคิดยุ่งตั้งแต่เมื่อลืมตาตื่นนอนทุกวัน คิดถึงตนเอง คิดถึงการปลุกปล้ำ ต่อสู้ทุก ๆ วิถีทางเพื่อตนเอง เพื่อครอบครัว เพื่อการงานและเรื่องต่าง ๆ ร้อยแปดพันประการ และต้องคิดวุ่นอยู่เช่นนี้ถึง ๑๖ ชั่วโมง ใน ๒๔ ชั่วโมง เป็นอย่างธรรมดาประสาคนไม่ยุ่งนัก นักบริหารย่อมมีเรื่องยุ่งยิ่งกว่านี้ คือยุ่งถึง ๑๘ หรือ ๒๐ ชั่วโมง เมื่อใดหลับลง เมื่อ

(จากนิตยสารท้องถิ่น ปีที่ ๓ เล่มที่ ๖ มิถุนายน ๒๕๐๖)

นั้นชีวิตจึงเหมือนเลื่อนลอยเข้าสู่สรวงสวรรค์ แต่บางทีหลับแล้วไม่ถึงสวรรค์ คือ ยังฝัน ร้ายต่อไปอีก

เพื่อที่จะไม่ให้ยุ่งนัก ผู้เขียนตำราแพทย์ชอบแบ่งประเภทของโรคนอนไม่หลับออกไปตามกาลเวลาที่อาการนอนไม่หลับเกิดขึ้นคือ:–

๑. *โรคนอนไม่หลับระยะต้น คือ โรคเข้านอนไม่หลับ เป็นประเภทแบบฉบับ มีอาการที่สำคัญ คือ เข้านอนแล้วไม่หลับ เป็นประเภทกระสับกระส่าย ตาสว่างอยู่นาน ๆ บุคคลที่เป็นโรคนี้จะมีความรู้สึกเหมือนตกนรก และแล้วขึ้นสวรรค์เมื่อหลับลงได้*

๒. *โรคนอนไม่หลับเป็นพัก ๆ หรือโรคหลับ ๆ ตื่น ๆ เป็นประเภทสำคัญรองลงไป มีอาการที่สำคัญ คือ เข้านอนแล้วอาจจะหลับได้ง่าย แต่แล้วก็ตื่นใหม่ และจะหลับไปได้อีกเป็นพัก ๆ เรื่อยไป บุคคลที่เป็นโรคนอนไม่หลับประเภทนี้ เป็นเหมือนขึ้นสวรรค์และตกนรกเป็นพัก ๆ สลับกันไป*

๓. *โรคนอนไม่หลับระยะปลายหรือโรคตื่นดึก ๆ เป็นประเภทที่มักเป็นในผู้เข้าวัยชราภาพ มีอาการที่สำคัญ คือ หลับได้ไม่ยากนักเมื่อเข้านอน แต่แล้วก็ตื่นแต่ดึกหรือในตอนเช้าตรู่เกินไปแล้วไม่หลับอีก บุคคลผู้นี้จึงเป็นเหมือนขึ้นสวรรค์แล้วลงนรก*

เมื่อแบ่งประเภทด้วยความพยายามไม่ให้ยุ่งนักแล้ว ความไม่ยุ่งก็มีอยู่ในตำราหรือในคนบางคนเท่านั้น ความจริงความยุ่งไม่หมดไป เพราะยังมีประเภทสับสนให้ยุ่งได้อีก คือคนบางคนอาจเป็นโรคนี้มากกว่าหนึ่งประเภทในคราวเดียวกัน

สมุฏฐานของโรค

สมุฏฐานของโรคนอนไม่หลับอาจเป็นได้ทั้งจากเรื่องในร่างกาย คือ ความเปลี่ยนแปลงของประสาทหรือร่างกาย และเรื่องนอกร่างกาย คือ สิ่งแวดล้อม ความเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจหรือประสาท ที่นับได้ว่ามีความสำคัญมากที่สุด ได้แก่ความวิตกกังวล อาการประสาทล้าเพราะทำงานมากเกินไป อารมณ์ตึงเครียดเพราะเหตุหนึ่งเหตุใด เช่น ความกลัว ความตื่นเต้น ความโกรธ ความเสียใจ หรือความผิดหวังและความคิดฟุ้งซ่านเป็นต้น

ความเปลี่ยนแปลงดังว่านี้ทำให้สมองยังคงทำงานอยู่อย่างปกติ หรือมากกว่าปกติจนไม่อาจจะหยุดลงได้อย่างฉับพลันทันทีเมื่อเราต้องการนอนหลับ เปรียบเหมือนรถซึ่งกำลัง

วิ่ง ยากที่จะหยุดได้โดยรวดเร็วเมื่อถึงที่หยุด เหตุการณ์บางอย่างทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางประสาทได้หลาย ๆ อย่าง จนยากที่ผู้ต้องการนอนจะ **"ปิดเครื่อง"** ได้หมดทุกเครื่องพร้อม ๆ กัน

เกี่ยวกับนักบริหาร ถ้าจะลองยกอุทาหรณ์ นักบริหารอาจมีกำหนดนัดการประชุม การพูด หรือการหวังชัยชนะในที่ประชุมในวันสองวันข้างหน้า ความเปลี่ยนแปลงทางจิตที่อาจเกิดขึ้นและเป็นสาเหตุของโรคนอนไม่หลับนั้น อาจมีได้เป็นหลายประการ เช่น อาจตื่นเต้นเมื่อนึกถึงโอกาสพิเศษที่มีบุคคลสำคัญเป็นประธาน อาจเป็นห่วงกังวลว่าปัญหาของตนจะได้รับความสนับสนุนจากที่ประชุมเพียงไร อาจคิดผิดหวังไว้ล่วงหน้าถ้าบังเอิญได้ระแคะระคายอยู่ก่อนแล้วว่า จะต้องถูกโจมตีอย่างหนักหน่วง หรือมีลางร้ายของความล้มเหลว และอาจคิดฟุ้งซ่านหาวิธีพูดยกเหตุผลหรือวิธีการต่าง ๆ ให้สำเร็จเหล่านี้เป็นต้น ทั้ง ๆ ที่มีอารมณ์หรือการเปลี่ยนแปลงทางประสาทอยู่มากอย่างดังตัวอย่าง บุคคลผู้เป็นเจ้าของอารมณ์หรือจิตใจอาจไม่รู้สึกเลยก็อาจเป็นได้ ถ้าผลกระทบอันเป็นสาเหตุแห่งอารมณ์เกิดขึ้นในระดับของจิตไร้สำนึกเท่านั้น

ความเปลี่ยนแปลงส่วนร่างกายที่ทำให้นอนไม่หลับ อาจเป็นได้ทั้งโรคหรือพฤติการณ์ตามปกติของชีวิต ผู้เป็นโรคนอนไม่หลับอาจมีอาการหลายอย่างที่รบกวนความสงบสุขของการนอน เช่น อาการคัน อาการไอ อาการไข้ หรือความเจ็บปวด อาจมีอาการของโรคร้ายแรง เช่น ปัสสาวะบ่อยเพราะโรคเบาหวาน อาการไอเพราะวัณโรคปอด หรือการหายใจไม่สะดวกเพราะโรคหืดหรือโรคหัวใจ พฤติการณ์ตามปกติของชีวิตมีส่วนสำคัญเป็นอย่างมากเหมือนกัน แม้ว่าจะทำให้เกิดโรคนอกไม่หลับเพียงชั่วคราวเท่านั้น พฤติการณ์ที่หมายถึงนี้อาจได้แก่ การดื่มน้ำ หรือกาแฟมากในตอนก่อนนอน การรับประทานอาหารหนักเกินไปจนอาหารไม่ย่อย และท้องเสียท้องเฟ้อ การนอนกลางวันนานเกินไป ฯลฯ

การออกแรงมากก่อนเวลานอนไม่ว่าจะเป็นงานหรือการออกกำลังกายบางครั้ง ถ้าเวลาของการออกแรงกับเวลานอนใกล้กันมากนัก อาจทำให้นอนไม่หลับได้ เพราะเมื่อคนเราออกแรง หัวใจต้องทำงานหนักกว่าปกติ เพื่อส่งเลือดไปจ่ายพลังงานให้แก่ส่วน

ต่าง ๆ ของร่างกาย สมองมีส่วนได้รับเลือดมากเหมือนกัน ในกรณีเช่นนี้ จึงเป็นเหมือนเครื่องยนต์ที่ถูกเร่ง กว่าจะบิดเครื่องให้สงบลงได้นั้น อาจต้องการเวลาซึ่งสายเกินกว่าเวลาเข้านอนตามปกติ

สาเหตุนอกร่างกาย ได้แก่สิ่งแวดล้อมซึ่งทำให้นอนไม่หลับได้นั้น ย่อมมีอยู่เป็นอันมาก อาจได้แก่เสียงดังรบกวนนอกบ้าน เสียงดังรบกวนภายในบ้าน หรือเสียงกรนดังเกินไปของตนเอง ความร้อนหนาว ที่นอนไม่สบาย เป็นตัวอย่างอย่างสังเขป

ผลร้ายของการนอนไม่หลับ

การนอนไม่หลับย่อมทำให้เกิดอาการอ่อนเพลีย ง่วงซึม หงุดหงิด และเป็นสิ่งบั่นทอนประสิทธิภาพของการทำงานในวันต่อไปอย่างไม่มีปัญหา เป็นที่รู้กันอยู่ดีจนเกือบจะไม่ต้องพูดถึง สิ่งที่ควรนำมากล่าวเป็นพิเศษก็คือ ผลร้ายของโรคนอนไม่หลับ ต่อโรคนอนไม่หลับนั่นเอง ทำให้โรคนอนไม่หลับซึ่งไม่ได้รับการรักษาให้หายเสียโดยเร็วยิ่งทรุดหนักขึ้นได้ง่าย ประการแรก โรคนอนไม่หลับที่เกิดขึ้นในตอนแรกทำให้กำหนดเวลานอนตามธรรมดาคลาดเคลื่อนไปตั้งแต่ในคืนแรก ความเหนื่อยอิดโรยมักทำให้ผู้นอนไม่หลับรู้สึกง่วง และพยายามหาเวลานอนในกลางวัน ถ้ามีเวลานอนในตอนบ่ายหรือตอนเย็น พอตื่นขึ้นก็ตาสว่าง ทำให้นอนไม่หลับได้ง่ายในคืนต่อไป ประการที่สอง ความทุกข์ทรมานที่ได้รับจากการนอนไม่หลับในตอนแรก ๆ ทำให้เกิดความกลัวและเป็นห่วงกังวลว่า ตนจะต้องได้รับทุกข์ทรมานเช่นนั้นอีกในคืนต่อ ๆ ไป กลายเป็นสาเหตุของการนอนไม่หลับเพิ่มขึ้นไปอีก

การป้องกันและการรักษา

การพักผ่อน ผู้ซึ่งนอนหลับยากควรตัดงานใช้ความคิดเสียโดยสิ้นเชิงในตอนค่ำหรือเวลาใกล้เวลาเข้านอน เพราะงานประเภทนี้ทำให้สมองทำงาน และมีส่วนสำคัญอย่างมากที่ทำให้นอนไม่หลับ และการทำงานใช้ความคิดโดยไม่ให้มีความห่วง กังวลในงานหรือไม่ให้สมองฟุ้งซ่านนั้น ย่อมเป็นสิ่งพ้นวิสัย ถ้าจะย้อนไปเปรียบกับเครื่องยนต์ของรถดังกล่าวในบทแรกของเรื่องนี้ การตัดงานเช่นนี้เสียก็คือ การชะลอ **"เครื่อง"** เสียก่อนถึงที่หยุดนั่นเอง

การพักผ่อนงานทางกาย จะเป็นการทำงานออกแรง หรือการออกกำลังกายก็เช่นเดียวกัน ไม่ควรกระทำในระยะใกล้เวลาเข้านอน

เพราะจะทำให้เลือดสูบฉีดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ และสมองมาก ทำให้กระชุ่มกระชวย และตาสว่าง

ความจริงการออกกำลังกายหรือการทำงานใช้ความคิดตามสมควร เป็นสิ่งที่ยากจะหลีกเลี่ยง และไม่ควรจะหลีกเลี่ยงในเวลาเย็นหรือตอนหัวค่ำสำหรับนักบริหาร ซึ่งมีเวลาน้อยอยู่แล้ว เพียงแต่ควรกำหนดเวลาให้เหมาะ อย่าให้ใกล้เวลาเข้านอนเกินไปเท่านั้น

การแก้ไขความห่วงกังวลและความฟุ้งซ่าน

นักบริหารนั้น คือ นักหมกมุ่น เพราะถ้าไม่หมกมุ่น นักบริหารจะกลายเป็นนักไม่เอาเรื่อง การสำรวจตรวจสอบ พิจารณาหารือประเมินผลงานของตนคงหย่อนลงไป นอกนั้นความจำเป็นยังบังคับให้นักบริหารเป็นนักฟุ้งซ่าน เพราะถ้าไม่ฟุ้งซ่าน ไม่คอยคิด คอยฝัน ความริเริ่มก็ไม่บังเกิด ในเวลาค่ำพอจะพักผ่อนได้และในเวลาจะเข้านอนซึ่งบรรยากาศสงบลงนี้เอง นักบริหารก็จะเริ่มหมกมุ่นถึงงานปัจจุบัน อดีตและอนาคต ความสงบเงียบ ทำให้จิตล่องลอยไปถึงเรื่องต่าง ๆ ร้อยแปดนานาประการยากที่จะหยุดยั้งได้ง่าย ๆ ผู้ที่นอนหลับยากจึงจำเป็นต้องหาทางแก้ไข คือ พยายามต่อสู้กับตนเองอย่างหนักหน่วง หัดตัดใจละทิ้งงานเหล่านั้นเสียด้วยการหันเหความสนใจไปทางอื่น เช่นงานอดิเรก หนังสืออ่านเล่น การพบปะสังสรรค์หรือความบันเทิง ถ้าหากไม่สามารถจะสลัดความหมกมุ่น และความฟุ้งซ่านนั้นเสียได้แล้ว ได้มีผู้แนะนำให้เปลี่ยนพลังงานความคิดให้ปรากฏออกเป็นพลังงานอย่างอื่น เช่น รีบลุกขึ้นมาเขียนปัญหา จดปัญหาต่าง ๆ เหล่านั้น แล้วตัดสินใจว่า จะทำอย่างใดโดยย่อ ๆ ในสมุดบันทึก การเปลี่ยนแปลงความห่วงความหมกมุ่นและความฟุ้งซ่านให้เป็นงานสร้างสรรค์ หรือการตัดสินใจอย่างเด็ดขาดลงไปเช่นนี้ ย่อมทำให้เกิดความรู้สึกว่างานของตนได้ลุล่วงไประยะหนึ่ง

กลเม็ดปลีกย่อยอีกมากอย่างเกี่ยวกับการช่วยให้นอนหลับง่ายขึ้นนั้น มีผู้กล่าวแนะนำไว้เป็นอันมาก เช่น การนอนนับ การสวดมนต์ภาวนา การรับประทานอาหารเบา ๆ เพื่อไม่ให้หิว การไปพักผ่อนตากอากาศเพื่อเปลี่ยนบรรยากาศ การงดเว้นเครื่องดื่มใกล้เวลานอน เพื่อป้องกันมิให้ปัสสาวะบ่อยโดยเฉพาะในฤดูหนาว ฯ ล ฯ จำเป็นต้องอาศัยเหตุผลของโรคและความเหมาะสมสำหรับบุคคลเป็นราย ๆ ไป

สิ่งที่ควรกล่าวถึงเป็นพิเศษ ก่อนที่จะจบบทความเรื่องโรคนอนไม่หลับนี้ ก็คือยานอนหลับ ซึ่งอาจมีประโยชน์อย่างยิ่งในบางรายและบางเวลา หรือมีโทษอย่างร้ายแรงในบางโอกาส ยานอนหลับควรจะใช้ในเฉพาะเวลาที่จำเป็นอย่างแท้จริงเท่านั้น เช่นหมดหนทางจะเปลี่ยนแปลงบรรยากาศที่หนวกหูหรือรำคาญในบางโอกาสได้ หมดหนทางที่จะหาทางแก้ในวิธีอื่น และมีความจำเป็นจะต้องทำงานชิ้นสำคัญในเวลาที่ตื่นขึ้นจากฤทธิ์ของยา หรือเพื่อบำบัดโรคร้ายแรงอย่างอื่นที่เป็นเสาเหตุของการนอนไม่หลับ

แต่แม้จะถึงโอกาสที่จำเป็น นักบริหารไม่ควรเลือกชนิด หรือขนาดยาก่อนปรึกษาแพทย์เป็นอันขาด เพราะการทำเช่นนั้นอาจทำให้เกิดจิตใจกำเริบเห็นว่าการรับประทานยานอนหลับเป็นเรื่องเล็ก จัดการเองก็ได้ผลเช่นเดียวกับแพทย์สั่ง สักวันหนึ่งถ้าความคุ้นเคยเช่นนั้นได้ทำให้ติดยา การแก้ไขย่อมเป็นภาระอันหนักยิ่ง

คำว่า "ยานอนหลับ" นั้น อาจจะเป็นยานอนหลับอย่างแท้จริง หรืออาจจะเป็นยาอย่างอื่นก็ได้ แพทย์ที่ดีคงจะไม่ใช้ยานอนหลับที่แท้จริงแก้คนไข้เสมอไปในทุกกรณี แพทย์มีหน้าที่จะต้องพิจารณาว่า เมื่อใดควรใช้ยานอนหลับ เมื่อใดควรใช้ยาอย่างอื่นซึ่งมีฤทธิ์ทำให้คนไข้หลับ หรือเมื่อใดไม่ควรใช้ ทั้งนี้โดยสาเหตุของการนอนไม่หลับเป็นมูลฐาน

ตัวอย่าง

๑. ใช้ยานอนหลับ (Hypnotic) เมื่อคนไข้มีอาการนอนไม่หลับอย่างรุนแรง และแพทย์เห็นเป็นความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องให้คนไข้หลับ

๒. ใช้ยาระงับประสาท (Sedative) ในขนาดระงับประสาทเมื่อคนไข้มีอาการตื่นเต้นทางประสาท เช่น ตื่นเต้น ตกใจ หวาดกลัว ฯลฯ (ยาระงับประสาทในขนาดสูงมีฤทธิ์เช่นเดียวกับยานอนหลับ)

๓. ใช้ยาสงบประสาท (หรือยากล่อมประสาท หรือยากล่อมอารมณ์ Tranquilizer) เมื่อประสาทมีอาการหมกมุ่น อารมณ์ความคิดฟุ้งซ่าน หรือความห่วงกังวลอย่างอ่อน ยาประเภทนี้ในขนาดธรรมดา ทำให้อารมณ์สงบ และคนไข้หลับไปได้ ถ้าต้องการนอนหลับ ต่างกันกับยานอนหลับซึ่งเมื่อให้ถึงขนาดแล้วจะทำให้คนไข้หลับเสมอ ไม่ว่าจะต้องการหลับหรือไม่

๔. ใช้ยาแก้ปวดในผู้ซึ่งมีความเจ็บปวดทำให้นอนไม่หลับ

๕. ใช้ยาลดไข้ในผู้ซึ่งนอนไม่หลับเพราะพิษไข้

๖. ใช้ยารักษาโรคเบาหวานในผู้ซึ่งนอนไม่หลับเพราะโรคเบาหวาน

๗. ใช้ยารักษาความดันเลือดสูงในผู้ซึ่งนอนไม่หลับเพราะความดันเลือดสูง

๘. การแนะนำให้ออกกำลังกายให้เหนื่อยพอสมควร

ฯลฯ

การใช้ยานอนหลับจึงควรเป็นเหตุผล สุดท้ายเสมอไปในการรักษาโรค นอนไม่หลับ

"การพิจารณาและวินิจฉัยโรคนอนไม่หลับของตนด้วยตนเอง และหาวิธีแก้ไขเสียเองเป็นวิธีที่ดี ไม่จำเป็นต้องปรึกษาแพทย์เสมอไป แต่อย่ารักษาโรคนอนไม่หลับด้วยยานอนหลับโดยไม่ปรึกษาแพทย์"

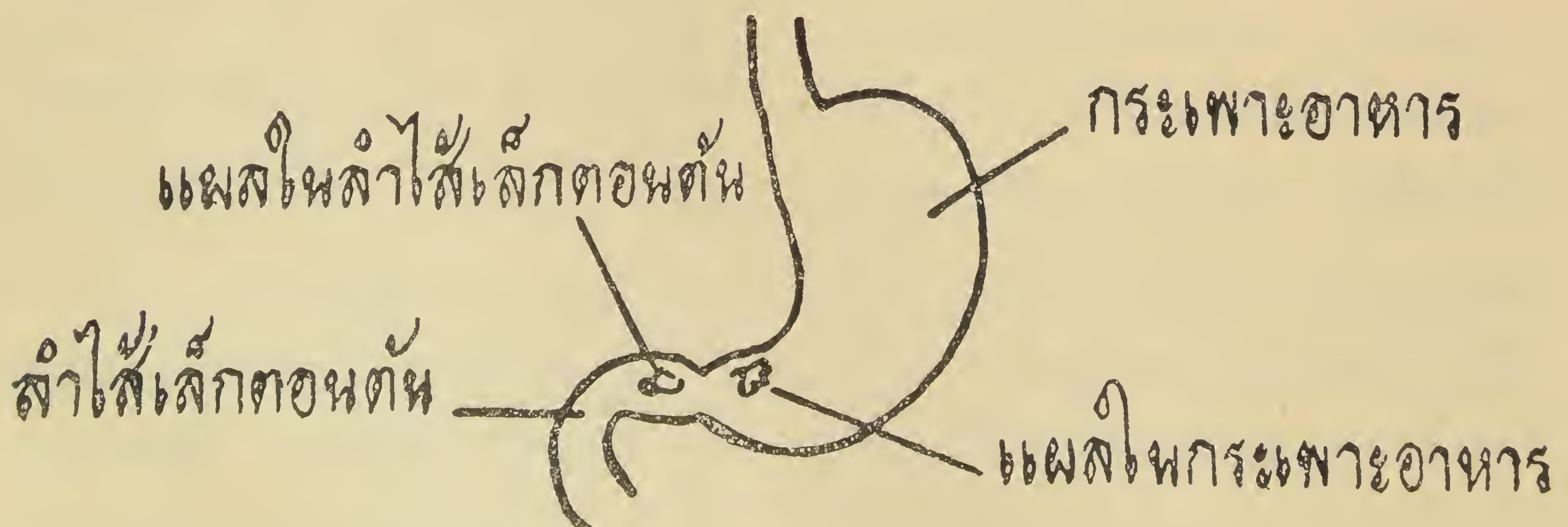
บทที่ ๔

โรคแผลน้ำย่อย

(โรคกระเพาะอาหาร)

โรคกระเพาะอาหารนั้น ความจริงมีหลายอย่างหลายชนิดเช่นเดียวกับโรคของอวัยวะอย่างอื่น ๆ แต่ในที่นี้จะหมายความอย่างสั้น ๆ หรือรวบรัดถึงโรคกระเพาะอาหารที่เรามักกล่าวถึงกันอยู่เสมอ ๆ คือ โรคแผลกระเพาะอาหาร ที่มิได้ใช้คำว่าโรคแผลกระเพาะอาหารเป็นชื่อของบทนี้ก็เพราะว่าทั้งคำว่าโรคกระเพาะอาหารหรือโรคแผลกระเพาะอาหารต่างก็ไม่ตรงกับความจริงทางตำรา

ชื่อเต็มยศในตำราของโรคแผลกระเพาะอาหาร อย่างที่เราเข้าใจกันนั้น เรียกว่า Chronic peptic ulcer (Chronic = เรื้อรัง peptic = เกี่ยวแก่น้ำย่อยหรือการย่อย Ulcer = แผล) หมายถึงแผลเรื้อรังที่เกิดขึ้นในกระเพาะอาหารหรือในลำไส้เล็กตอนต้น ส่วนที่ต่อกับตอนปลายของกระเพาะอาหาร ถ้าเป็นอยู่ในกระเพาะอาหารเราเรียกว่า Gastric Ulcer (Gastric = กระเพาะอาหาร) ถ้าเป็นอยู่ในลำไส้เล็กตอนต้นเราเรียกว่า Duodenal ulcer ในระหว่างสองอย่างนี้ ประเภทหลังคือแผลในลำไส้เล็กตอนต้น เป็นชนิดที่เป็นกันมากและตรงกับชื่อที่เรามักเรียกกันพอเป็นที่เข้าใจว่า โรคแผลกระเพาะอาหาร



ตามธรรมดามักเรียกชื่อโรคนี้กันอย่างย่อ ๆ ว่า Peptic ulcer ย่อลงไปกว่านั้นในหมู่นักบริหาร ประชาชนทั่วไปหรือแม้แต่แพทย์พยาบาลในประเทศที่ใช้ภาษาอังกฤษพูดว่า Ulcer ก็ไม่หมายถึงแผลอย่างอื่น ในภาษาไทยยังไม่มีศัพท์ที่ยอมรับหรือมีผู้ใดได้บัญญัติไว้อย่างแน่นอน เคยมีผู้แปลครึ่ง ๆ ทับศัพท์ว่า **"แผลเพ็ปติก"** ซึ่งฟังแล้วก็ยังไม่บอกอะไรได้นอกจากผู้ซึ่งมีความรู้หรือสนใจเรื่องการแพทย์ ถ้าเราเรียกว่า **"แผลน้ำย่อย"** หรือ **"โรคแผลน้ำย่อย"** น่าจะได้คำแปลที่มีความหมายคล้ายศัพท์เดิมและความจริงดังจะได้ทราบต่อไป

ความรู้เกี่ยวกับกระเพาะอาหาร ลำไส้เล็กตอนต้น น้ำย่อยของกระเพาะอาหารและสมุฏฐานของโรคแผลน้ำย่อย

กระเพาะอาหารเป็นอวัยวะซึ่งมีกล้ามเนื้อและต่อมน้ำย่อยเป็นส่วนสำคัญ กล้ามเนื้อทำให้อาหารในกระเพาะอาหารคลุกเคล้ากับน้ำย่อย และเคลื่อนเข้าสู่ลำไส้เล็ก น้ำย่อยของกระเพาะอาหารนั้นมีอยู่หลายอย่างด้วยกัน แต่ที่สำคัญมากกว่าและควรจะกล่าวถึงในที่นี้คือ

๑. **เพ็ปสิน** (Pepsin) มีหน้าที่ย่อยอาหารเนื้อหรือโปรตีน

๒. **กรดเกลือ** (Hydrochloric Acid) ซึ่งมีความเข้มข้นถึงประมาณครึ่งของส่วนร้อยหรือ ๐.๕% มีหน้าที่ช่วยให้เพ็ปสินย่อยอาหารได้ คือถ้าไม่มีกรดเพ็ปสินไม่มีอำนาจย่อย

ธรรมชาติได้สร้างสรรค์การบำรุงเลี้ยงสังขารไว้เป็นแบบอัตโนมัติอย่างดีเลิศเมื่อใดเชื้อเพลิงสำคัญคือน้ำตาลในกระแสเลือดของเราถูกใช้ไปเป็นพลังงาน จนเหลืออยู่น้อยกว่าระดับปกติ เมื่อนั้นเราจะรู้สึกหิว รู้สึกอยากรับประทาน เมื่อถึงเวลาอาหารซึ่งเป็นการประจำ เมื่ออาหารเข้าสู่กระเพาะ หรือเมื่ออาหารบางส่วนจากกระเพาะอาหารเริ่มเข้าสู่ลำไส้เล็ก เมื่อนั้นกระเพาะอาหารจะขับน้ำย่อย เพื่อย่อยอาหารและมีการเคลื่อนไหวบีบตัวเป็นระยะ ๆ เพื่อคลุกเคล้าให้อาหารผสมกับน้ำย่อย แล้วส่งเข้าสู่ลำไส้เล็กให้ได้รับการย่อยในลำไส้เล็ก และซึมเข้าสู่ร่างกายเป็นอันดับถัดไป

น้ำย่อยของกระเพาะอาหารซึ่งประกอบด้วยเพ็ปสินและกรดเกลือ เป็นน้ำย่อยที่มี

อำนาจแรงมากอย่างหนึ่งในร่างกาย ถ้าเราจะพูดถึงแต่ในด้านสูตร ด้วยฤทธิ์อำนาจทางเคมีหรือความเข้มข้น บางทีอาจเข้าใจได้ยากว่าแรงเพียงไร ขอยกตัวอย่างว่า เนื้อเหนียว กระดูกอ่อน หรือ กระดูกแข็งในอาหาร ซึ่งเราต้องใช้แรงทุบแรงเคี้ยวให้แหลกได้ยากนั้น พอผ่านจากกระเพาะอาหารเข้าสู่ลำไส้เล็กเท่านั้น อาหารเหล่านี้จะอ่อนยุ่ย มีเพียงบางชิ้นเท่านั้นที่ยังคงเป็นชิ้นอยู่ต่อไป

ตัวกระเพาะอาหารนั้น ธรรมชาติได้สร้างไว้ให้ทนทานต่ออำนาจน้ำย่อย ซึ่งเป็นกรดของมันเองได้เป็นธรรมดา ส่วนลำไส้เล็กตอนต้นชิดกระเพาะอาหารมีน้ำย่อย ซึ่งเป็นด่างคอยทำลายฤทธิ์ของกรดที่ผ่านเข้าไป ทั้งกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กจึงทนทานต่อน้ำย่อยอันเป็นกรดของกระเพาะอาหารได้ อย่างขุนโจรย่อมปลอดจากภัยสมุนโจร นอกนั้นควรจะทราบด้วยว่า อาหารซึ่งจะถูกย่อยด้วยน้ำย่อยและกรดของกระเพาะอาหารนั้น มีอำนาจลดความรุนแรงของน้ำย่อยลงไปเหมือนอาหารลดความเค็มของน้ำปลา

เหมือนขุนโจรบางทีต้องย่อยยับเพราะสมุนของตนเองได้เหมือนกัน กระเพาะอาหารและลำไส้เล็ก ซึ่งธรรมชาติได้สร้างให้ทนต่อน้ำย่อยและกรดของกระเพาะอาหาร บางทีก็ถูกน้ำย่อยย่อยให้เป็นแผลหรือให้ทะลุได้ ถ้าโอกาสของ "บางที" เกิดขึ้นดังเราจะได้ศึกษากันต่อไป

ในสมัยหนึ่ง เป็นที่เชื่อกันว่า สาเหตุที่ทำให้เกิดแผลน้ำย่อยในกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กตอนต้นคือ อาหารซึ่งรับประทานมากเกินไป บ่อยเกินไปหรือไม่เป็นเวลาจนร่างกายย่อยไม่หมด อาหารแข็งเกินไปหรืออาหารเผ็ดเกินไป แผลที่เกิดขึ้นเพราะอาหารจะถูกน้ำย่อยกัดต่อไป

แต่ในสมัยนี้ความรู้ที่เกี่ยวแก่สมุฏฐานของโรคนี้ได้รับการศึกษามากยิ่งขึ้น และกลับปรากฏว่า ชนชาติที่รับประทานอาหารพร่ำเพรื่อไม่เป็นเวลา ที่ชอบรับประทานอาหารเผ็ดจัดก็ดี กลับเป็นโรคแผลน้ำย่อยไม่มากกว่าชนชาติที่มีระเบียบวินัยจัดเรื่องเวลารับประทานอาหาร หรือที่ ไม่นิยมอาหารรสเผ็ดจัด นอกนั้นหลักฐานพยานต่าง ๆ ยังแสดงให้เห็นอย่างชัดเจนต่อไปว่า ด้วยอาหารคล้ายคลึงกัน และด้วยวิธีเวลารับประทานอาหารอย่างเดียวกัน บุคคลที่ไม่มีห่วงกังวลหรือความตึงเครียดทางประสาทมักไม่เป็นโรคนี้ ในทางตรงกันข้ามบุคคลอีกประเภท

หนึ่ง วิถีชีวิตและลักษณะของอาชีพทำให้เป็นห่วงเป็นใยและเคร่งเครียดต่องานมากเช่นนักบริหาร เป็นโรคนี้ได้ง่ายมาก

สมุฏฐานสำคัญของโรคแผลน้ำย่อยหรือโรคแผลลำไส้เล็กตอนต้น ที่เรามักเรียกกันว่า โรคแผลกระเพาะอาหารนั้น ในสมัยนี้เชื่อกันว่ามีองค์ประกอบ ๒ อย่าง คือ

๑. *ภาวะทางจิตใจ* คือความห่วงกังวล ความโกรธ อารมณ์โมโหฉุนเฉียวและความตึงเครียดแห่งประสาท

๒. *การรับประทานอาหารเลยเวลาหรือ*ปล่อยให้หิวนานเกินไป

ความห่วงกังวล อารมณ์ฉุนเฉียวและความตึงเครียดแห่งประสาท ทำให้เลือดมาเลี้ยงกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กมากกว่าปกติ เป็นวิธีการเตรียมพร้อมของร่างกายซึ่งในภาวะเช่นนี้อาจต้องการพลังงานมาก เลือดซึ่งมาเลี้ยงมากเป็นการให้พลังงานพิเศษแก่ต่อมน้ำย่อย กล้ามเนื้อของกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กเพื่อจะย่อยอาหารได้มาก ในขณะเดียวกันเมื่อเลือดมามาก เส้นเลือดฝอยจะเป่งด้วยเลือด อาจจะเป่งมากจนเส้นเลือดและเยื่อบุที่หุ้มอยู่แตกเป็นแผลเล็ก ๆ เปิดโอกาสให้น้ำย่อย ซึ่งเป็นกรดและมีมากกว่าปกติ ย่อยให้เป็นแผลใหญ่ต่อไป

เลือดที่ออกจะปนไปกับอาหาร และทำให้อุจจาระเป็นสีดำ ถ้าเส้นเลือดฝอยแตกแยกมากพร้อม ๆ กัน หรือเส้นเลือดที่แตกนั้นเป็นขนาดใหญ่กว่าเส้นเลือดฝอย เลือดจะออกมากจนอาจทำให้อาเจียนเป็นเลือด ตรงกับคำพังเพยที่ว่า "อารมณ์เสียหรือโมโหจนกระอักเลือด" เป็นต้น

คำอธิบายในตอนต้นได้กล่าวแล้วว่าเมื่อถึงเวลาที่เราเคยรับประทาน หรือรู้สึกหิวน้ำของกระเพาะอาหารจะออกมาก การรับ-ประทานอาหารเลยเวลาไปมาก หรือปล่อยให้มาก จึงทำให้น้ำย่อยที่ออกมานั้นคั่งค้างอยู่ในกระเพาะอาหารและลำไส้เล็ก โดยไม่มีอะไรย่อย ไม่มีอะไรเข้าผสมให้เจือจางและอ่อนกำลังลง เนื้อของกระเพาะอาหาร และลำไส้เล็ก ซึ่งร่างกายสร้างไว้ให้ทนต่อน้ำย่อยและกรดได้เพียงชั่วเวลา จึงถูกฤทธิ์ของน้ำย่อยนานเกินไป แล้วเตือนให้เจ้าของกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กรู้ด้วยความเจ็บปวด

แผลที่เกิดขึ้นแล้วนี้ มิใช่ว่าจะต้องลุกลามกว้างหรือลึกมากขึ้นเสมอไป แต่จะหายไปได้เอง ถ้าไม่ถูกน้ำย่อยรบกวนต่อไปอีก

ความห่วงกังวล ความมีอารมณ์พื้นเสีย และการที่ประสาทตึงเครียด อย่างหนึ่งกับการรับประทานอาหารเลยเวลาอีกอย่างหนึ่งเป็นเรื่องที่นักบริหารหลีกเลี่ยงได้ยาก แต่ก็เป็นสิ่งที่ควรพยายามหลีกเลี่ยง ถ้าไม่อยากให้กระเพาะอาหารและลำไส้เล็กพินาศไป

อาการของแผลน้ำย่อย

โรคแผลน้ำย่อยเป็นโรคที่เกิดขึ้นช้า ๆ กินเวลานาน ไม่เกิดขึ้นเพราะว่ามีสมุฏฐานของโรคเพียง ๒–๓ วัน มักกินเวลาหลาย ๆ สัปดาห์หรือเป็นเดือนเป็นปี เป็นผลคั่งค้างของพฤติการณ์ต่าง ๆ ซึ่งสร้างสมมาเป็นเวลานาน บางทีอาจจะเกิดขึ้นในขณะที่บุคคลผู้เป็นโรคนี้ยืนยันว่าตนไม่มีความห่วงกังวลหรือตึงเครียดอย่างใด หรือในระหว่างเวลาใกล้เคียงกับอาการก็ไม่เคยปล่อยให้หิวนานเกินไปเลย เป็นเสมือนบริษัทร้านค้าซึ่งต้องล้มละลายในขณะที่กำลังค้าขายเจริญ และที่ล้มนั้นเป็นเพราะหนี้สินหรือการขาดทุนเรื้อรังมาก่อน

ความสำคัญอันแรกที่ควรแก่การสังเกตเป็นอย่างยิ่ง ไม่ใช่อาการของโรคโดยตรง แต่เป็นอาการของการทำงานหรือผลงาน อันทำให้ผิดหวังจนต้องกังวล หรืออารมณ์เสียและความเคร่งเครียดต่อการงาน จนต้องรับประทานอาหารเลยเวลาไปบ่อย ๆ ประกอบกับอาการเบื่ออาหาร และอาหารแน่นท้องภายหลังรับประทานอาหาร อาการเหล่านี้อาจเป็นอาการเริ่มต้นของการจะเกิดโรคแผลน้ำย่อย ซึ่งอาจจะหายไปเลยหรือกำเริบต่อไป แล้วแต่ว่าพฤติการณ์อันเป็นสมุฏฐานจะดำรงอยู่นานเพียงไร

อาการของโรคแผลน้ำย่อยโดยตรง คือการปวดท้องบริเวณกระเพาะอาหาร ซึ่งตรงกับบริเวณหน้าท้องส่วนบน หรือมักเรียกกันทั่ว ๆ ไปว่าบริเวณยอดอก อาการที่ว่านี้จะมีความเกี่ยวข้องกับเวลาอาหาร คือ ถ้าแผลน้ำย่อย หรืออาการอักเสบเกิดขึ้นในลำไส้เล็กตอนต้นถัดปลายกระเพาะอาหาร ซึ่งเป็นชนิดที่เป็นกันส่วนมาก อาการปวดท้องจะเกิดขึ้นก่อนถึงเวลาอาหารหรือหิวมากเกินไป หรือเมื่อร่างกายเริ่มอดอาหาร เช่น ในเวลาดึกหรือเช้าตรู่ ทั้งนี้เป็นเพราะในเวลาเหล่านี้น้ำย่อยออกมาก กระเพาะอาหารและลำไส้เล็กเคลื่อนไหวบีบตัว เนื้อที่อักเสบหรือเป็นแผลถูกรบกวน ลักษณะอีกอย่างหนึ่งของอาการปวดท้องของโรคแผลน้ำย่อยประเภทนี้คือ ความปวดจะบรรเทาลงไปโดยทันที

เมื่อรับประทานอาหาร เพราะอาหารเข้าไปลดความแรงของน้ำย่อย

ในโรคแผลน้ำย่อยอีกประการหนึ่งซึ่งเป็นกันไม่มากนัก แต่มักเป็นสาเหตุของมะเร็งได้ง่ายคือ แผลน้ำย่อยซึ่งเกิดขึ้นในกระเพาะอาหารโดยแท้จริงนั้น อาการปวดท้องมักเกิดขึ้นภายหลังอาหารทันที และบรรเทาลงเมื่อถึงเวลาประมาณ ๒–๓ ชั่วโมง คือเมื่ออาหารได้ผ่านออกไปจากกระเพาะอาหารแล้วโดยทางหนึ่งทางใด เช่น เข้าสู่ลำไส้เล็กตอนต้นหรืออาเจียนออกมา ที่เป็นเช่นนี้เนื่องจากในโรคแผลน้ำย่อยของกระเพาะอาหาร น้ำย่อยและกรดของกระเพาะอาหารไม่ออกมากเท่ากับโรคแผลน้ำย่อยของลำไส้เล็ก ความเจ็บปวดเกิดจากแผลถูกอาหารที่ตกเข้าสู่กระเพาะอาหารรบกวนโดยตรง

อาหารที่เกิดขึ้นแก่ร่างกายเป็นส่วนรวมคือ

๑. *อาการหิวบ่อยและร่างกายอ่อนเพลีย เพราะอาหารผ่านออกจากกระเพาะอาหารเร็วกว่าธรรดา และการย่อยอาหารไม่เป็นไปตามปกติสม - บูรณ์ ประกอบด้วยบุคคลผู้เป็นโรคนี้มักเป็นประเภทไม่ชอบอยู่เฉย ๆ ชอบทำงานกระฉับกระเฉงว่องไว ทั้งร่างกายและสมองทำงานมาก*

๒. *อาการหงุดหงิดเพราะความเพลีย อาการปวดท้องและอาการหิวบ่อย ๆ*

โรคแทรก ความที่กล่าวมาแล้วเป็นอาการของโรคแผลน้ำย่อยอย่างธรรมดา คือ อาจมีแต่การอักเสบในระยะต้นหรือมีแต่แผล ไม่มีอาการแทรกอย่างอื่น ๆ ถ้าโรคแผลน้ำย่อยไม่ได้รับการรักษา จะเกิดโรคแทรกจากแผลต่อไป

โรคแทรกที่เกิดขึ้นบ่อยได้แก่:–

๑. **เลือดออก** แผลน้ำย่อยที่เกิดขึ้นอาจลุกลามไปถึงเส้นเลือดที่อยู่ใกล้เคียงทำให้เลือดออก ถ้าเราจะสังเกตอาการเลือดออกได้ ๒ อย่าง คือ อาเจียนออกอย่างหนึ่ง เลือดที่อยกจะเป็นเลือดสีดำ มีเศษอาหารปน ไม่มีฟอง อีกวิธีหนึ่งเลือดที่ออกกับอาหารไหลเข้าสู่ลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่ และออกปนกับอุจจาระมีสีดำอย่างเห็นชัดเจนหรือค่อนข้างดำพอให้สังเกตได้ ในบางกรณีถ้ามีเลือดออกมากับอุจจาระน้อยมาก อุจ-จาระอาจไม่เป็นสีดำให้เห็นได้

แต่จะตรวจได้ด้วยวิธีทางเคมีหรือด้วยกล้องจุลทัศน์

๒. ปลายกระเพาะอาหารตีบ แผลน้ำย่อยทั้งที่เป็นในกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กส่วนมาก มักเป็นในบริเวณใกล้เคียงปลายของกระเพาะอาหารและทำให้ปลายกระเพาะอาหารตีบหรือตันได้ เพราะอาการบวมของเนื้อบริเวณรอบ ๆ แผล หรือเพราะแผลเป็นที่เกิดจากแผลนั้นหดตัว อย่างที่เราจะเห็นได้จากผู้ถูกน้ำร้อนลวกหรือถูกไฟไหม้บริเวณข้อศอก ไม่สามารถเหยียดข้อศอกได้ เพราะแผลเป็นยึด หรืออาจเป็นเพราะการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อปลายกระเพาะอาหารเนื่องจากการอักเสบในบริเวณใกล้เคียงก็ได้

อาการสำคัญของปลายกระเพาะอาหารตีบหรืออาการที่อาหารผ่านออกจากกระเพาะอาหารไม่ได้สะดวก หรือไม่อาจผ่านไปได้เลย อาการเหล่านี้ คือ

ก. อาการแน่นท้องนานเกินควรภายหลังรับประทานอาหาร แน่นท้องมากหลังอาหารธรรมดา แน่นท้องหลังอาหารอ่อนหรืออาหารเหลว

ข. อาเจียนเสมอ ๆ หลังอาหาร และเมื่ออาเจียนแล้วรู้สึกสบายขึ้นจนมีความรู้สึกอยากอาเจียนภายหลังการรับประทานอาหาร ความพยายามให้อาเจียนหลังอาหาร เช่น การล้วงคอและความรู้สึกกลัวการรับประทานอาหาร

๓. แผลน้ำย่อยทะลุ แผลน้ำย่อยซึ่งไม่ได้รับการรักษา หรือการรักษาไม่ถูกต้อง อาจลุกลาม และกัดเนื้อของลำไส้เล็กตอนต้นหรือกระเพาะอาหาร ให้กร่อนลึกจนทะลุ เมื่อแผลทะลุ เศษอาหารจากกระเพาะอาหาร หรือลำไส้เล็ก น้ำย่อยและสิ่งต่าง ๆ ที่รั่วออกจากแผลทะลุ จะทำอันตรายแก่อวัยวะต่าง ๆ ภายในช่องท้อง เชื้อโรคที่มีปนอยู่ในอาหารจะทำให้เกิดการติดเชื้อจนเป็นหนองเต็มช่องท้อง

คำว่า แผลน้ำย่อยทะลุนี้ ส่วนมากเรามักใช้คำว่า กระเพาะอาหารทะลุแทนการรักษาโรคแผลน้ำย่อยอาจไม่เป็นปัญหาสำคัญมากนักก็ได้ แต่การจะให้คนไข้มีชีวิตรอดจากแผลน้ำย่อยทะลุ ขึ้นอยู่กับการรักษาโดยเร็วในโรงพยาบาลทันสมัยเท่านั้น

๔. มะเร็ง แผลน้ำย่อย ซึ่งไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้องเป็นเวลานาน อาจกลายเป็นมะเร็งได้ และส่วนใหญ่มะเร็งจะเกิดขึ้นกับแผลน้ำย่อยในกระเพาะอาหาร แผลน้ำย่อยในลำไส้เล็กตอนต้น ซึ่งกลายเป็นมะเร็งนั้น มีน้อย

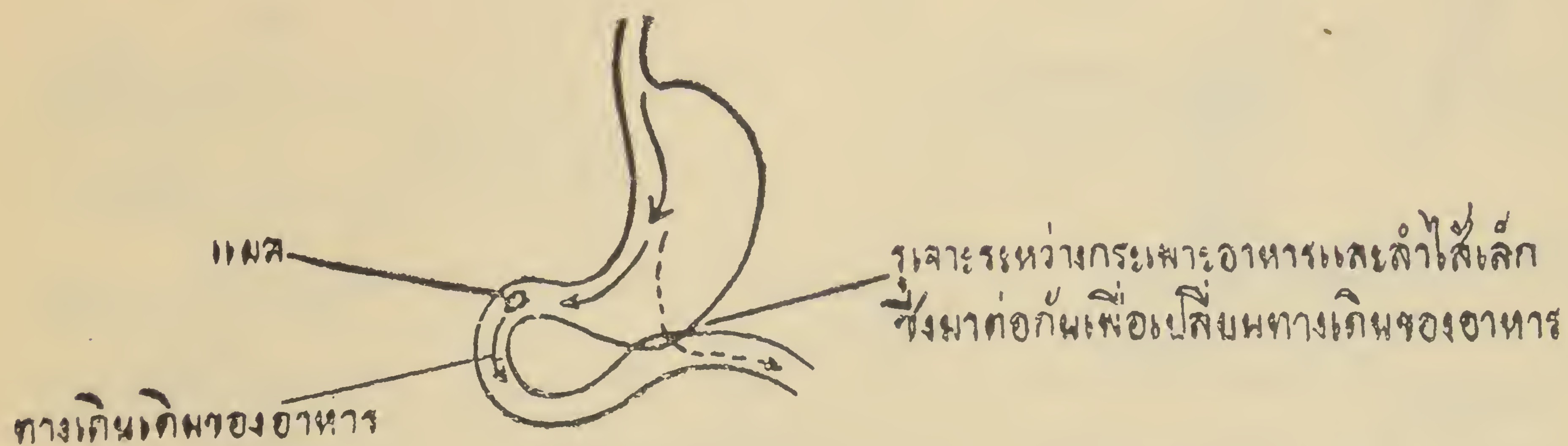
การป้องกัน แม้ว่าสมมุฏฐานของโรคน้ำย่อยเป็นเรื่องทางทฤษฎี คืออาจไม่จริงถึงร้อยในร้อยก็ตาม ก็เป็นที่รับกันว่า ใกล้เคียงกับความจริงเป็นที่สุด การป้องกันจึงนับได้ว่า จะให้ผลดีด้วยการตัดสมุฏฐานของโรค นอกจากนั้นการป้องกันยังเป็นสิ่งจำเป็นแม้ในขั้นการรักษา ทั้งนี้เพื่อมิให้แผลซึ่งหายไปด้วยการรักษาวิธีใด ๆ เกิดขึ้นอีกได้

การรักษา การรักษาโรคแผลน้ำย่อยนั้น เรามักได้ยินกันอยู่เสมอว่า การผ่าตัดเป็นวิธีที่ดีที่สุด และได้รับการกล่าวขวัญถึงมากกว่าการรักษาด้วยวิธีอื่นๆ จนคนไข้บางคนเข้าใจผิดอยู่เสมอว่า การผ่าตัดคือวิธีเดียวของการรักษาแผลน้ำย่อยให้หาย

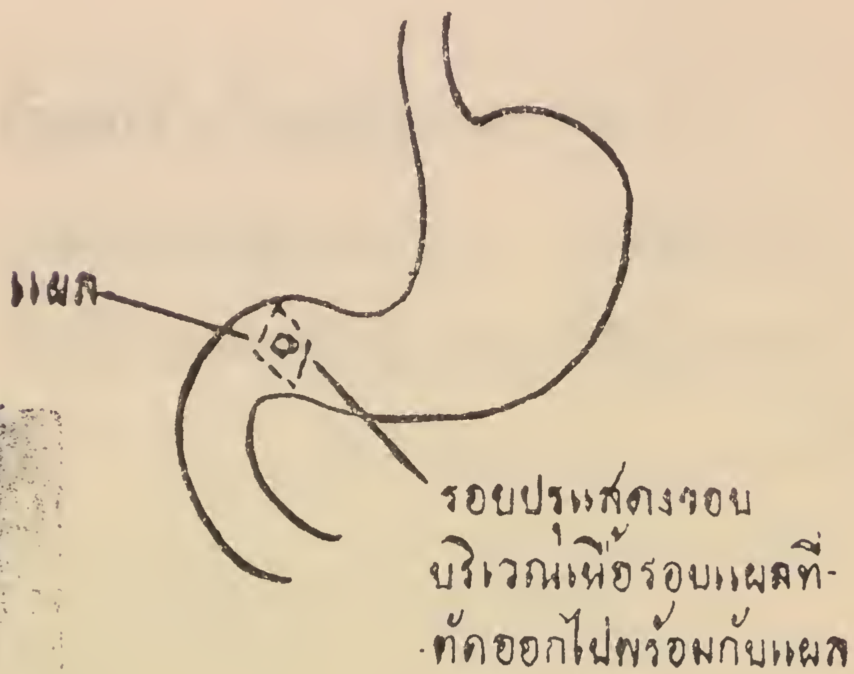
การที่เป็นเช่นนี้ น่าจะเป็นเพราะความมหัศจรรย์ของการผ่าตัดนั่นเอง กล่าวคือการผ่าตัดกระเพาะอาหารเป็นการผ่าตัดใหญ่ ให้ผลดีมากเป็นส่วนใหญ่และไม่ทำอันตรายสูงมากกว่าการผ่าตัดไส้ติ่งอักเสบมากนัก แต่จะมหัศจรรย์เพียงไรในเรื่องให้โรคหายขาดหรือไม่นั้น เป็นอีกเรื่องหนึ่ง

การรักษาแผลน้ำย่อยด้วยวิธีผ่าตัด กล่าวโดยย่อ ๆ พอให้ท่านผู้อ่านซึ่งไม่ใช่แพทย์เข้าใจได้ง่ายว่า มีหลักการและวิธีดังนี้ คือ

๑. *การเปลี่ยนทางเดินของอาหาร จากกระเพาะอาหารเข้าลำไส้เล็กเสียใหม่* เพื่อไม่ให้น้ำย่อยและกรดรวมทั้งอาหารจากกระเพาะอาหาร ไปรบกวนแผลซึ่งมักเป็นขึ้นในบริเวณชิดปลายกระเพาะอาหาร โดยการต่อกระเพาะอาหารและลำไส้เล็ก ณ ที่ใหม่



วิธีนี้เป็นแบบดั้งเดิม เป็นเสมือนการทำทางเบี่ยงไม่ให้รถข้ามสะพานชำรุด ผลที่ได้ไม่ดีนัก เพราะว่าอาหารและน้ำย่อยบางส่วนอาจผ่านไปรบกวนแผลได้บ้าง ในสมัยนี้มักเป็นการผ่าตัดที่ใช้แก่คนไข้ซึ่งไม่เหมาะที่จะได้รับการผ่าตัดกระเพาะอาหารวิธีอื่น

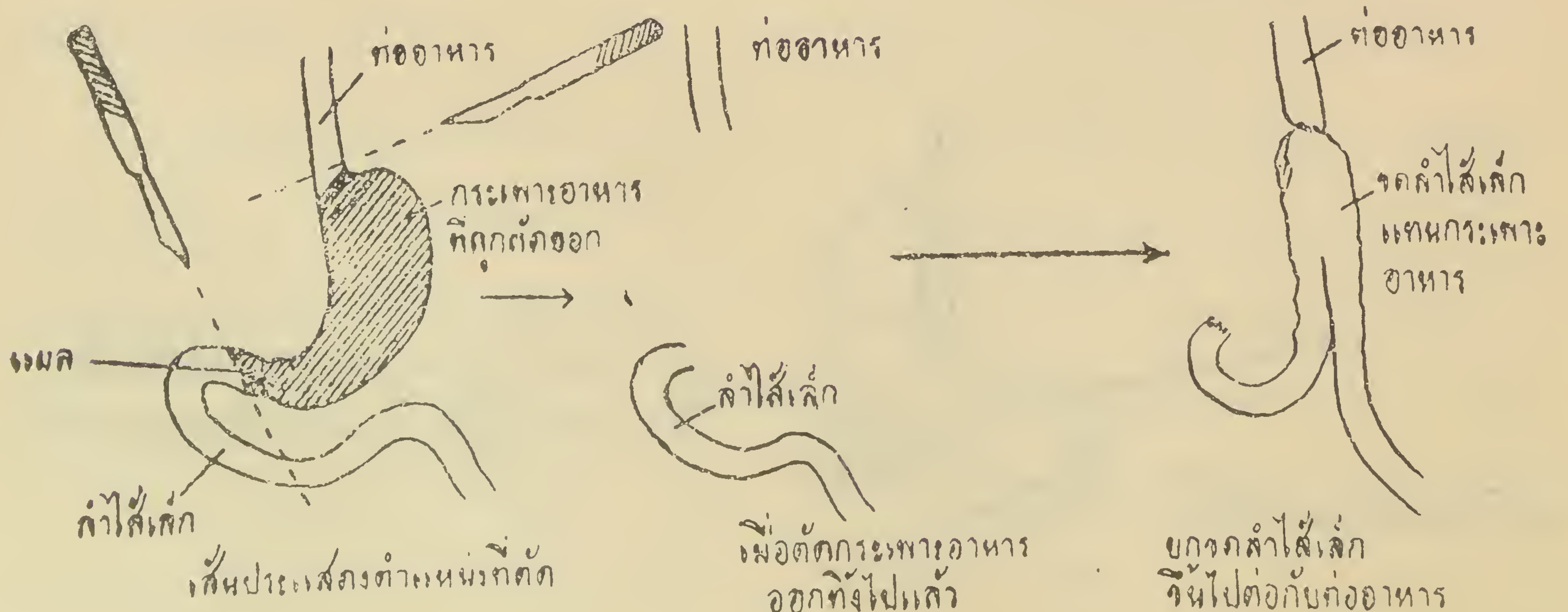


การผ่าตัดวิธีนี้ได้ผลน้อยที่สุด เพราะบริเวณที่ตัดออก แล้วเย็บไว้ อาจกลับเป็นแผลใหม่ได้ง่าย เป็นเสมือนการซ่อมสะพานไม้ชำรุดด้วยวิธีรื้อแผ่นกระดานชำรุดออกแล้วปิดด้วยกระดานแผ่นใหม่

๒. *การตัดแผลออก* หมายถึงการตัดเนื้อของลำไส้เล็กหรือกระเพาะอาหารส่วนที่เป็นแผลออกทิ้งแล้วเย็บ



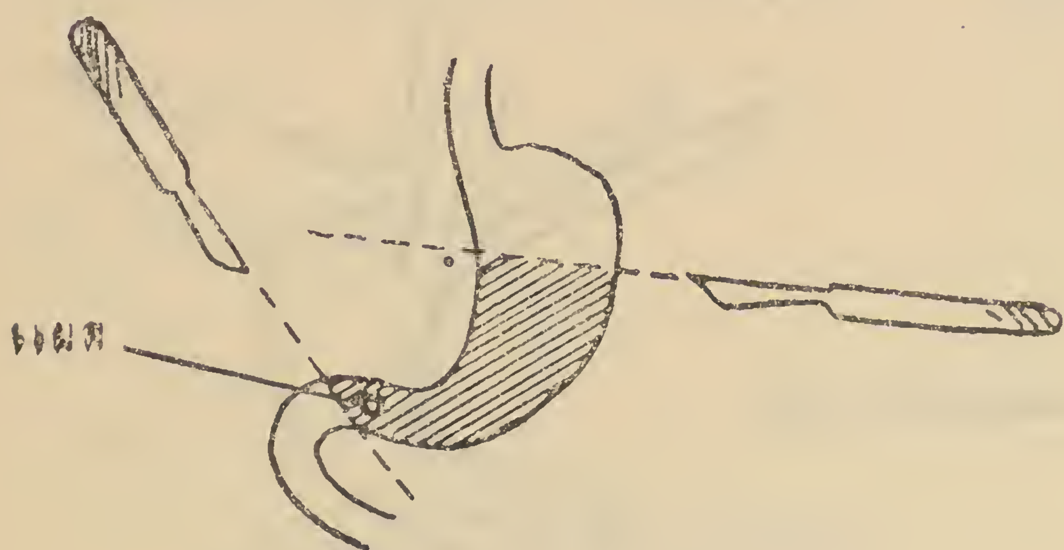
๓. *การตัดกระเพาะอาหารออกหมด* ในการผ่าตัดวิธีนี้ กระเพาะอาหารจะถูกตัดออกรวมทั้งบริเวณลำไส้เล็กตอนต้น แล้วทำทางเดินอาหารใหม่ ใช้ลำไส้เล็กหรือลำไส้ใหญ่เป็นที่เก็บอาหารแทนกระเพาะอาหาร



การผ่าตัดวิธีนี้ อาจจะเหมาะสำหรับรักษาโรคมะเร็งของกระเพาะอาหารเท่านั้น แต่ไม่เหมาะอย่างยิ่งในการรักษาแผลน้ำย่อยตามธรรมดา เพราะเป็นเสมือนการซ่อมถังน้ำมันรั่วหรือชำรุด ด้วยการรื้อถังน้ำมันทิ้งแล้วใช้ขวดหรือไหเป็นที่เก็บน้ำมันแทน

๔. *การตัดกระเพาะอาหารออกเกือบหมด* ในวิธีผ่าตัด กระเพาะอาหารประมาณ ๒/๓ รวมทั้งลำไส้เล็กตอนต้นส่วนที่มีแผลจะถูกตัดออก เมื่อเนื้อของกระเพาะอาหารถูกตัดทิ้งไปมาก ต่อมน้ำย่อยจำนวนมากย่อมหมดไป น้ำย่อยของกระเพาะอาหารลดลงไปตามส่วน โอกาสที่เนื้อกระเพาะอาหารหรือลำไส้ตอนต้นที่เหลือจะถูกน้ำย่อยกัดให้เป็นแผล ย่อมลดตามไปด้วย กระเพาะอาหารที่เหลือจะค่อย ๆ ขยายตัวออกไปได้บ้าง แต่อย่างไรก็ตาม คนไข้จะหิวบ่อย ๆ เพราะ "ยุ้งข้าว" เล็กไปกว่าเดิม

การผ่าตัดวิธีนี้เป็นเสมือนการทำลายรังย่อยของคอมมิวนิสต์ในหมู่บ้านด้วยการระดมยิงเข้าไปในหมู่บ้าน เนื้อดี ๆ ส่วนใหญ่ของกระเพาะอาหาร ซึ่งอาจเปรียบได้กับประชาชนผู้บริสุทธิ์ ถูกทำลายด้วยหรืออพยพออก ทั้งควรสังเกตต่อไปว่า ประชาชน



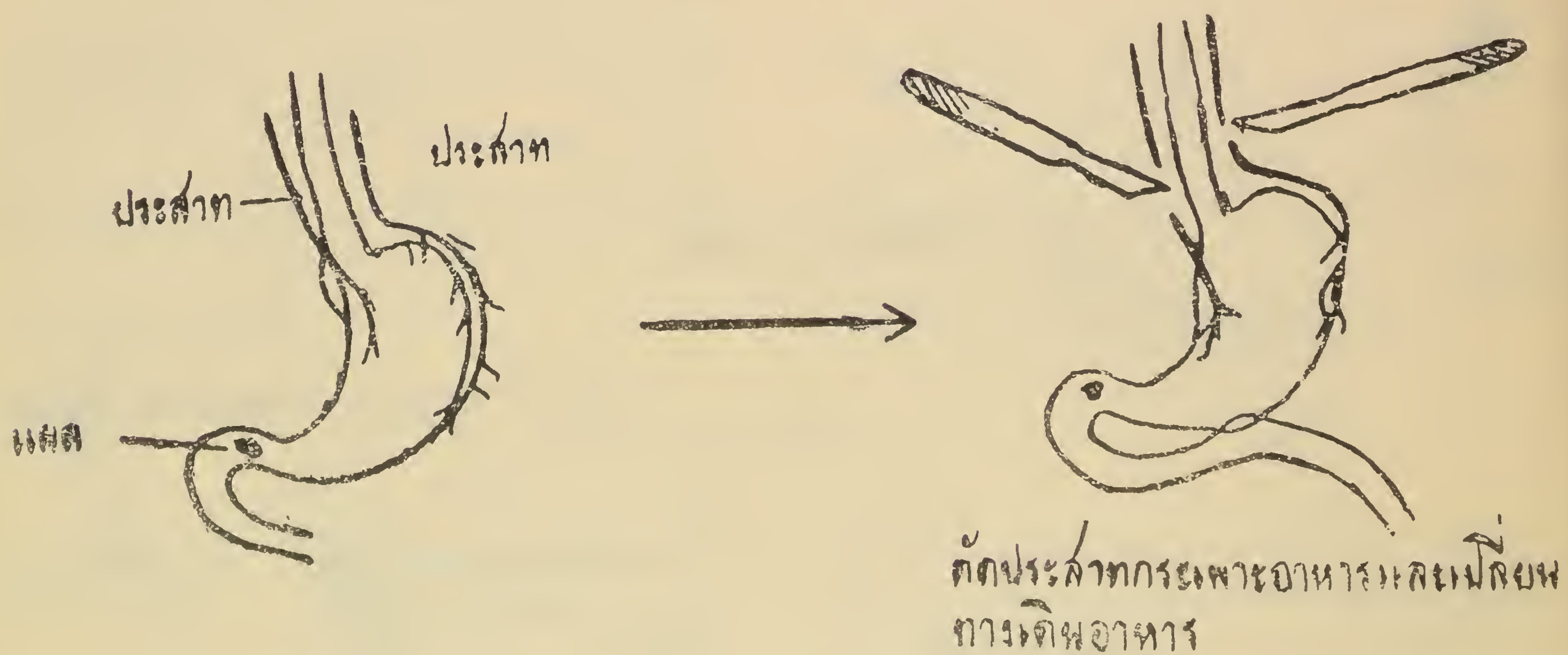


กระเพาะอาหารที่เหลือต่อกับลำไส้เล็ก

หรือเนื้อกระเพาะอาหารที่เหลืออยู่ ยังได้รับกระแสสั่งงานจากสมองหรือคำสั่งจากกองบัญชาการอยู่ตามเดิม จะกลายเป็นคอมมิวนิสต์หรือแผลต่อไปอีก อย่างไรก็ตาม การผ่าตัดแบบนี้ได้รับความนิยมมากกว่าแบบอื่น ๆ เป็นเวลาหลายสิบปี ทั้งในอดีตและปัจจุบัน

๕. *การตัดประสาทกระเพาะอาหาร* กระเพาะอาหารซึ่งมีต่อมน้ำย่อยและกล้ามเนื้อเป็นส่วนประกอบสำคัญนี้ ทำหน้าที่ได้ด้วย

การบังคับ ๒ ทาง คือ ทางหนึ่งมีกระแสสั่งงานเป็นคำสั่งจากสมองไปตามเส้นประสาท ซึ่งขอเรียกคลุม ๆ ว่า เส้นประสาทของกระเพาะอาหาร เปรียบได้เหมือนลูกน้องทำงานตามคำสั่งของหัวหน้า อีกทางหนึ่งเป็นการทำงานอัตโนมัติ กล่าวคือ กล้ามเนื้อจะทำงานบีบตัวและต่อมน้ำย่อยจะขับน้ำย่อยออกเอง เมื่อมีอาหารเข้าไปสัมผัสกับเยื่อบุกระเพาะอาหาร เปรียบได้เหมือนการทำงานของลูกน้องในทันทีที่มีงานโดยไม่ต้องพึ่งคำสั่งของหัวหน้า การค้นพบวิธีการทำหน้าที่เช่นนี้ของกระเพาะทำให้สรุปได้ว่า ถ้าสมองวุ่นวายมาก กระแสสั่งงานที่จะสั่งให้กระเพาะอาหารทำงานด้วยย่อมวุ่นวายสับสนตามไป เช่นเดียวกับเมื่อหัวหน้างานวุ่นวายพื้นเสีย โมโหฉุนเฉียว เอะอะโวยวาย เร่งรัดงาน ลูกน้องย่อมจะต้องโกลาหลอลหม่านไปด้วย จึงได้มีผู้ทดลองทำการตัดประสาทของกระเพาะอาหารออกเสีย ปรากฏว่าทำให้น้ำย่อยและกรดของกรดกระเพาะอาหารลดลงไปเป็นอย่างมากทั้งกระเพาะอาหาร ซึ่งมักเคลื่อนไหวเป็นตัวแรงเกินไปในโรคแผลน้ำย่อย ก็ลดการบีบตัวลงไป ทำให้แผลน้ำย่อยได้รับการรบกวนจากน้ำย่อยและอาหารน้อยลงไปด้วย



การผ่าตัดวิธีนี้เป็นเสมือนการล้มรัฐบาลด้วยวิธีตัดสายการสั่งงาน เช่น ฆ่านักการหรือผู้นำสาร ทำลายสถานีวิทยุ ตัดสายโทรศัพท์ เป็นต้น โดยมากเป็นวิธีหนึ่งซึ่งใช้ร่วมกับการผ่าตัดเปลี่ยนทางเดินของอาหารดังที่กล่าวมาแล้ว หรือการตัดส่วน

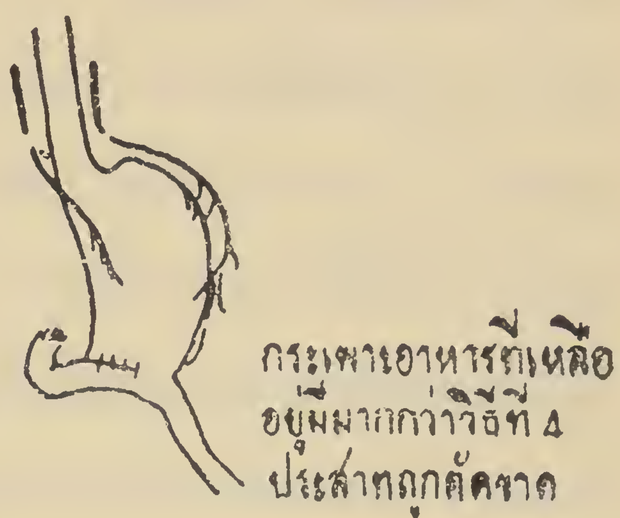
ปลายกระเพาะอาหารดังที่จะกล่าวต่อไป

๖. *การตัดส่วนปลายของกระเพาะอาหารและตัดประสาทกระเพาะอาหาร* การตัดกระเพาะอาหารออกเกือบหมดดังที่กล่าวมาแล้ว แม้ว่าจะได้รับความนิยมมากเป็นเวลาหลายสิบปีก็ตาม ยังมีข้อเสียในด้านที่ว่า ตัวกระเพาะอาหารต้องถูกตัดทิ้งออกไปมาก มีเหลืออยู่เพียงประมาณ ๑/๓ ให้เป็นที่เก็บอาหาร ทำให้คนไข้หิวบ่อย ๆ เพราะรับประทานอาหารได้ครั้งละน้อยๆ ข้อเสียอันนี้เป็นสิ่งเร้าให้เกิดการศึกษาค้นคว้าหาวิธีผ่าตัดใหม่ต่อไป

ในระยะ ๒–๓ ปีนี้ ได้มีผู้ทดลองผ่าตัดกระเพาะอาหารอีกวิธีหนึ่ง กล่าวคือตัดส่วนปลายกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กตอนต้นชิดปลายกระเพาะอาหารออก เพราะมีเหตุทำให้เชื่อว่า ส่วนปลายของกระเพาะอาหารมีต่อมผลิตกรดน้อยกว่าส่วนอื่นๆ และในลำไส้เล็กตอนต้นนั้น ไม่มีต่อมผลิตกรดอยู่เลย ย่อมทนทานต่อฤทธิ์ของกรดได้น้อย จึงเป็นบริเวณที่มีแผลได้ง่าย ส่วนกรดในเนื้อกระเพาะอาหารส่วนใหญ่ที่เหลืออยู่นั้นทำให้น้อยลงด้วยการตัดประสาท

ในวิธีนี้ กระเพาะอาหารอาจจะถูกตัดไปเพียงประมาณ ๑/๕ – ๑/๔ หรือร้อยละ ๒๐ – ๒๕ ส่วนที่เหลืออยู่จึงทำหน้าที่เป็น "ยุ้งข่าว" ได้คล้ายคลึงกับของเดิม





การผ่าตัดแบบนี้เป็นเสมือนการทำลายรังย่อยของคอมมิวนิสต์ในหมู่บ้านด้วยวิธีเข้าล้อมยิงระยะใกล้ ประชาชนผู้บริสุทธิ์ถูกทำลายแต่เพียงส่วนน้อย ส่วนประชาชนและคอมมิวนิสต์ที่เหลืออยู่ถูกตัดขาดจากการบังคับบัญชาของกองบัญชาการใหญ่ การผ่าตัดแบบใหม่นี้ จะดีจริงเพียงไรดังทฤษฎี ย่อมจะต้องการเวลาอีกหลายปีเป็นเครื่องพิสูจน์ต่อไป ในปัจจุบันก็พอจะกล่าวได้ว่า ได้รับความนิยมเพิ่มขึ้น

ท่านผู้อ่านคงจะเห็นได้แล้วว่า การรักษาแผลน้ำย่อยด้วยการผ่าตัดมีจุดประสงค์ส่วนใหญ่อยู่ที่การลดความรบกวนจากน้ำย่อยอันเป็นกรดของกระเพาะอาหารด้วยวิธีลดกรด หรือป้องกันมิให้กรดนั้นรบกวนอย่างหนึ่งอย่างใดหรือทั้งสองอย่างรวมกัน การตัดส่วนที่มีแผลออกเป็นแต่เพียงการลดระยะเวลาของการรักษาแผลเท่านั้น การรักษาแผลน้ำย่อยจึงไม่จำเป็นต้องมีวิธีผ่าตัดเพียงวิธีเดียว นอกจากในกรณีที่มีโรคแทรก เช่น ปลายกระเพาะอาหารตีบ การกลายเป็นมะเร็ง การมีเลือดออกมาก ๆ หรือการทะลุของแผลน้ำย่อยในบางรายเท่านั้น อนึ่ง ย่อมเป็นที่พิจารณาได้ง่ายว่า การรักษาแผลน้ำย่อยด้วยวิธีผ่าตัดนั้นเป็นวิธีหนึ่งของการรักษาอาการมากกว่า มิได้เป็นการรักษาตรงต่อสมุฏฐานของโรค การผ่าตัดทุกอย่างย่อมเต็มไปด้วยการเสี่ยงอันตรายเสมอไปไม่มากก็น้อย ด้วยเหตุนี้การผ่าตัดจะเป็นการสมควรก็ต่อเมื่อการรักษาวิธีอื่นไม่ได้ผลแน่นอนแล้วเท่านั้น

การรักษาแผลน้ำย่อยด้วยวิธีไม่ผ่าตัด

ความจริง การรักษาแผลน้ำย่อย ด้วยวิธีไม่ผ่าตัด มีความสำคัญมากกว่าการรักษาด้วยวิธีผ่าตัด เพราะเป็นวิธีซึ่งจะเห็นได้ต่อไปว่า เป็นการแก้ไขจากสาเหตุทุกประการที่สำคัญเหนือขึ้นไปอีกคือ การรักษาด้วยวิธีไม่ผ่าตัดเป็นวิธีซึ่งต้องใช้ก่อนวิธีผ่าตัด เมื่อไม่ได้ผลเร็ว หรือแพทย์ผู้พิจารณาโดยรอบคอบเห็นว่าจะไม่ได้ผลเท่านั้น การรักษาด้วยวิธีผ่าตัดจึงเป็นวิธีที่เลือกใช้

ในการรักษาด้วยวิธีไม่ผ่าตัดนั้น มีหลักสำคัญอยู่ ดังนี้

๑. *การปฏิบัติทางจิต* ได้แก่การระงับความกังวล ตัดอารมณ์ฉุนเฉียว และลดความเคร่งเครียดในการทำงาน เพื่อป้องกันมิให้น้ำย่อยออกมาก และเนื้อของกระเพาะอาหารมีเลือดมาเลี้ยงมากเกินไป

๒. *การสร้างนิสัยเกี่ยวแก่การรับประทาน* เพื่อป้องกันมิให้น้ำย่อยออกมาก ได้แก่การไม่ปล่อยให้เวลาอาหารล่วงเลยไปโดยไม่จำเป็นอย่างแท้จริง ไม่ปล่อยให้หิวมากเกินไป ควรเป็นที่สังเกตไว้ด้วยว่า การถือเวลาอาหารตรงเกินไปย่อมไม่เป็นการสมควรเหมือนกัน เช่น ในบางโอกาสเราอาจ

รู้สึกหิวก่อนเวลา การไม่ยอมรับประทานอาหารเพราะยังไม่ถึงเวลาเช่นนี้จะเป็นข้อเสีย เพราะน้ำย่อยจะออกมากในเวลาเช่นนั้น จึงเห็นควรสรุปอย่างกว้าง ๆ ได้ว่า

ก. ไม่ปล่อยให้อาหารเลยเวลา

ข. รับประทานก่อนเวลาที่กำหนดไว้ เมื่อรู้สึกหิว

ค. รับประทานเพิ่มเวลาขึ้นอีก ในโอกาสที่ร่างการควรได้รับอาหารเพิ่มขึ้นตามความจำเป็น เช่น เมื่อร่างการต้องทำงานเพิ่มขึ้น ท่านผู้อ่านควรสังเกตว่าอาหารแต่ละมื้อนั้นให้เรี่ยวแรงหรือพลังงานแก่ร่างกายของบุคคลธรรมดาได้ประมาณ ๔–๖ ชั่วโมงเท่านั้นในเวลาทำงาน ส่วนในเวลาที่เราพักผ่อนนอนหลับความต้องการอาหารน้อยลงไป เช่น อาหารมื้อเย็นอาจเป็นการเพียงพอแก่ร่างกายได้ตั้งแต่ ๑๐ – ๑๕ ชั่วโมง ด้วยเหตุนี้ ถ้าเราจำเป็นต้องทำงานดึก การเพิ่มเวลาอาหารขึ้นอีกมื้อหนึ่งใกล้เวลานอนจึงเป็นสิ่งจำเป็นและสมควรอย่างยิ่ง

๓. *การรักษาด้วยยา* ได้แก่ยาที่ช่วยให้ประสาทหรืออารมณ์สงบ ยาตัดอำนาจของประสาทต่อต่อมน้ำย่อยในกระเพาะอาหาร หรือยาทำลายกรด เป็นอาทิ

๔. *การรักษาด้วยอาหาร* ในระหว่างที่แผลน้ำย่อยทำให้มีอาการปวด การรักษาด้วยอาหารอาจมีผลคล้ายคลึงกับการรักษาด้วยยาเหมือนกัน เพราะอาหารมีอำนาจทำให้ความแรงของน้ำย่อยเจือจางลงประการหนึ่ง นอกนั้นการรับประทานอาหารบ่อย ๆ เป็นการป้องกันความหิว จึงเป็นการป้องกันมิให้น้ำย่อยออกมากได้ด้วย

วิธีรักษาด้วยอาหาร มีหลักสำคัญดังนี้ :–

ก. **รับประทานอาหารอ่อน อาหารรสไม่รุนแรง ลดกาแฟ บุหรี่ และสุรา เพื่อป้องกันมิให้เกิดความรบกวนต่อแผล**

ข. **รับประทานอาหารบ่อยๆ เช่น รับประทานนม น้ำข้าว หรือ ข้าวต้มบ่อย ๆ**

๕. *การรักษาด้วยความเย็นจัด*

นายแพทย์แวงเก็นสตีน ศัลยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญของสหรัฐอเมริกา หรือพอจะกล่าวได้ว่า เป็นศัลยแพทย์ทางกระเพาะอาหารและลำไส้ขนาดชั้นยอดคนหนึ่งของโลก ได้ผ่าตัดกระเพาะอาหารและลำไส้มาหลายสิบปี แต่ท่านผู้นี้ไม่มีความลำเอียงที่จะนึกว่าการผ่าตัดซึ่งตนเองชำนาญมากนั้นเป็นยอดของวิธีผ่าตัดรักษาโรคแผลน้ำย่อย ตรงกันข้ามกลับเห็นตระหนักยิ่งขึ้นว่า การผ่าตัดควรเป็นสิ่งที่พึงหลีกเลี่ยงถ้าสามารถทำได้ด้วยวิธีอื่นเพราะไม่มีการผ่าตัดอย่างใดเลยที่ไม่เป็นการเสี่ยงชีวิต และการรักษาด้วยวิธีตัดอวัยวะสำคัญออกไปทิ้งเสียนั้น จะนับว่าเลิศแล้วมิได้ ท่านผู้นี้ได้ค้นคว้าและได้ประสบความสำเร็จชั้นต้นในปัจจุบันด้วยการใช้ความเย็นจัด ทำให้กระเพาะอาหารเย็นจนแข็งชั่วขณะหนึ่งและปรากฏว่าต่อมผลิตกรดและน้ำย่อยของกระเพาะอาหารถูกทำลายและแผลน้ำย่อยจะหายไปชั่วคราว แม้ว่าการรักษาวิธีนี้จะอยู่ในขั้นประเมินผลก็ตาม แต่ยังแสดงให้เห็นว่าการผ่าตัดไม่ใช่วิธีซึ่งแพทย์เห็นว่าดีที่สุดแล้ว

เช่นเดียวกับการผ่าตัดหรือการรักษาด้วยวิธีไม่ผ่าตัด แผลน้ำย่อยที่หายเพราะความเย็นจัดจะกลับเป็นได้อีก แต่เมื่อเป็นอีก การรักษาด้วยความเย็นจัดก็ย่อมทำได้อีกหลาย ๆ ครั้ง ถ้ารักษาด้วยการผ่าตัด ท่านผู้อ่านซึ่งไม่ต้องเป็นแพทย์ก็พอจะรู้ว่ากระเพาะอาหารจะมีเหลือ หรือร่างกายจะทนให้ผ่าตัดได้สักกี่หน

เรามีน้ำย่อยและกรดในกระเพาะอาหารไว้ย่อยอาหาร อย่าปล่อยให้น้ำย่อย ย่อยกระเพาะและลำไส้ของเราเสียเอง

แผลน้ำย่อยนี้ บางที่เราเรียกกันด้วยชื่อใหม่ว่า "Stress ulcer" หรือ "แผลแห่งความเคร่งเครียด" การจะให้คนเราไม่

ห่วงกังวล ไม่ฉุนเฉียว หรือไม่เคร่งเครียดโดยเด็ดขาดนั้น ย่อมเป็นสิ่งยากยิ่ง กล่าวกันว่า นักบริหารบางท่านซึ่งเยือกเย็นที่สุดนั้น บางครั้งก็จำเป็นต้องแสดงละคร แกล้งทำเป็นห่วงกังวล แกล้งทำพื้นเสียเอะอะ โมโหโทโส หรือแกล้งเคร่งเครียดกับงานอย่างเกินควร เพื่อ "เร่งน้ำมัน" ลูกน้อง แต่ไม่ควรปล่อยให้ความกังวล อารมณ์ฉุนเฉียวและความเคร่งเครียดที่เกินขนาดและแท้จริงร่วมกันประสมโรงกับน้ำย่อยและกรดในกระเพาะอาหาร ช่วยกันย่อยกระเพาะอาหารและลำไส้ของตนเอง.

บทที่ ๕

โรคริสีดวงทวารหนัก

ความที่กล่าวมาแล้วในบทที่ ๔ โรคแผลน้ำย่อยหรือโรคแผลกระเพาะอาหารนั้น ความจริงมักเกิดขึ้นในลำไส้เล็กตอนต้นชิดปลายกระเพาะอาหาร สมุฏฐานที่แน่นอนยังเป็นสิ่งที่ไม่มีใครยืนยันขนาดพิสูจน์ทดลองได้ หลักฐานต่าง ๆ แสดงว่า อารมณ์ฉุนเฉียว ความตึงเครียดแห่งประสาท และการรับประทานอาหารเลยเวลา หรือการปล่อยให้หิวเกินไปมีส่วนสำคัญยิ่ง ทำให้น้ำย่อยอาหารอันมีลักษณะเป็นกรดของกระเพราะอาหาร ไม่ย่อยแต่อาหาร กลับค่อย ๆ สำแดงฤทธิ์ย่อยเนื้อของกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กตอนต้นให้เป็นแผล การรักษาโรคแผลน้ำย่อยด้วยวิธีใด ๆ ก็ตาม ไม่ว่าจะด้วยยาหรือการผ่าตัดไม่ให้ผลดีชนิดเด็ดขาด แผลอาจเกิดขึ้นได้อีก

นักบริหารไม่ว่าจะอยู่ในวงการค้า ธุรกิจกิจการหนังสือพิมพ์ หรือในทางราชการ อาจเป็นโรคแผลน้ำย่อยได้ง่าย เพราะลักษณะการทำงานทำให้องค์ประกอบแห่งสมุฏฐานของโรคนี้มีอยู่ครบ

โรคริดสีดวงทวารหนัก Hemorhoid, hemo – = เลือด – rhea = ไหล rhoid = สภาพคล้ายการไหล Hemorhoid = โรคที่มีสภาพคล้ายเลือดไหล) หรือโรคริดสีดวงทวารหนักนั้น บางทีเรียกกันย่อ ๆ ว่า **"ริดสีดวง"** เป็นโรคธรรมดาสามัญ ซึ่งรู้จักกันดี และประชาชนมักวินิจฉัยได้ถูกต้องแม่นยำเท่า ๆ กับแพทย์ คือเมื่อผู้ใดสงสัยหรือลงความเห็นว่าตนเป็นโรคริดสีดวงทวาร โอกาสจะผิดมีน้อยเหลือเกิน นอกจากเป็นโรคธรรมดาสามัญแล้ว โรคนี้ยังเป็นโรคที่แพร่หลายอย่างไม่น่าเชื่อ คือนอกจากผู้ที่เป็นโรคนี้จะยอมรับแล้ว ผู้ซึ่งไม่ยอมรับหรือพูดถึงโรคนี้ของตนเองยังมีอยู่อีกเป็นอันมาก ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะลักษณะพิเศษอีกอย่างหนึ่งของโรคริดสีดวงทวารคือ เป็นโรคลึกลับ

(จากนิตยสารท้องถิ่น ปีที่ ๓ เล่มที่ ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๐๖)

และความเป็นโรคลึกลับนี้เองทำให้คนไข้จำนวนมากอยู่ในภาวะที่เกินจะรักษาได้ง่าย

ความลึกลับประการแรกของโรคริดสีดวงทวารหนักคงจะเป็นเพราะตำแหน่งของโรคในสมัยปัจจุบัน ซึ่งเป็นสมัยของความหวาดกลัวโรคมะเร็ง ดูจะเป็นความจริงว่าคนไข้หญิง แม้จะยังสาว ยินยอมให้ความสะดวกแก่แพทย์ในการตรวจบริเวณทรวงอกหรือช่องคลอด มากกว่าจะบอกความจริงหรือยินยอมให้แพทย์ตรวจรักษาโรคริดสีดวงทวารหนัก

ความลึกลับอีกประการหนึ่งของโรคทวารหนักอยู่ที่ความเข้าใจว่า เป็นโรคมีตัว มีเชื้อหรือมีราก ทำให้อยากหวังผลจากยาที่ประกาศโฆษณาให้กินกันเป็นชุด เพื่อฆ่าตัว ตัดเชื้อ หรือถอนราก ทั้ง ๆ ที่โรคริดสีดวงเป็นโรคไม่มีตัว ไม่มีเชื้อ และไม่มีรากอะไรทั้งสิ้น ตรงกันข้าม สมุฏฐานของโรคนี้เกี่ยวข้องอยู่กับระบบของทางเดินอาหารเป็นส่วนใหญ่

โรคนี้เกิดขึ้นได้อย่างไร และเหตุใดจึงเป็นโรคที่เป็นกันแพร่หลายในบรรดานักบริหาร ในขั้นแรกเราควรจะได้ทราบเป็นสังเขปว่า กระบวนการต่าง ๆ ของการย่อยอาหารและการขับถ่ายกากอาหาร ในเฉพาะที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับโรคริดสีดวงทวารหนักนั้นมีอยู่อย่างไร

การย่อยอาหารและการขับถ่ายกากอาหาร

อาหารที่เรารับประทานเข้าไปนั้น กว่าจะถ่ายออกเป็นกาก จำต้องเดินทางเคลื่อนไปในอวัยวะต่าง ๆ ของระบบทางเดินอาหารนับตั้งแต่ปาก ท่ออาหาร กระเพาะอาหาร ลำไส้เล็กและลำไส้ใหญ่ เป็นระยะทางยาวถึงประมาณ ๗ เมตร กินเวลาตามธรรมดาประมาณ ๑๖–๒๔ ชั่วโมง เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตลอดระยะทางยาวเป็นเรื่องสลับซับซ้อนไม่น้อย แต่พอจะสรุปเป็นตอน ๆ ได้ว่า ท่ออาหารซึ่งมีลักษณะเป็นท่อกลวงตั้งแต่ช่องคอถึงกระเพาะอาหาร เป็นเพียงทางผ่านการย่อยอาหารเกิดขึ้นตั้งแต่ในปาก กระเพาะอาหารและลำไส้เล็ก การซึมของอาหารที่ย่อยแล้วเกิดขึ้นเป็นส่วนใหญ่ในกระเพาะอาหารและลำไส้เล็ก ในการนี้ร่างกายต้องใช้น้ำเข้าผสมให้อาหารอ่อนตัวลง สะดวกแก่การย่อยและละลายอาหารให้ซึมเข้าไปได้ น้ำที่ต้องใช้นั้นอยู่ในน้ำลาย ในน้ำย่อยของกระเพาะอาหารและลำไส้เล็ก มีปริมาณหมุนเวียนคือออกมาในน้ำย่อยแล้วซึมกลับถึงวันละ ๖ – ๘ ลิตร

ถ้าร่างกายไม่ดูด กลับปล่อยให้น้ำมากมายเช่นนี้ ออกปนไปกับอุจจาระจนหมด เราจะมีชีวิตอยู่ไม่ได้

น้ำส่วนใหญ่ที่อยู่ในน้ำย่อยกลับเข้าสู่ร่างกายทางผนังของลำไส้เล็ก พร้อมกับอาหารที่ย่อยแล้ว บางส่วนปนไปกับกากอาหารหรืออุจจาระเข้าสู่ลำไส้ใหญ่ ระหว่างที่อุจจาระค่อย ๆ เคลื่อนไปในลำไส้ใหญ่ซึ่งมีความยาวประมาณ ๑ เมตร ร่างกายยังสงวนน้ำไว้ต่อไป ไม่ยอมให้น้ำที่ผสมอยู่สูญเสียไปจากร่างกายพร้อมกับอุจจาระทั้งหมด ค่อย ๆ ดูดน้ำกลับคืนเข้าสู่กระแสเลือดเรื่อย ๆ ไปตามระยะเวลา อุจจาระในตอนต้นของลำไส้ใหญ่จึงค่อนข้างเหลว และในปลายทางจะแข็งขึ้นเป็นลำดับ อุจจาระที่เราถ่ายออกจะอ่อนเหลวหรือแข็งเพียงไร จึงย่อมแล้วแต่ค้างอยู่ในลำไส้ใหญ่นานมากน้อยเพียงไร ยิ่งค้างอยู่นานมากก็ยิ่งแข็งมาก

สมุฏฐานของโรคริดสีดวงทวารหนัก ริดสีดวงทวารหนักมีลักษณะเป็นหัวหรือเป็นกลีบอยู่ตามขอบของทวารหนัก ภายในประกอบด้วยกลุ่มเส้นเลือดดำซึ่งพองตัวเพราะเลือดเข้าไปคั่ง ตามปกติร่างกายสร้างกลุ่มเส้นเลือดดำเหล่านี้ไว้ ๘ ตำแหน่ง ตามตำแหน่งของกิ่งเส้นเลือดซึ่งกระจายอยู่รอบขอบทวารหนักถ้าเลือดในกลุ่มเส้นเลือดเหล่านี้เดินทางกลับเข้าสู่เส้นเลือดดำในช่องท้องได้สะดวก เส้นเลือดใหญ่ในกลุ่มจะไม่พอง และริดสีดวงก็ไม่เกิดขึ้น ตรงกันข้าม ถ้าในช่องท้องหรือในเส้นเลือดดำในช่องท้องมีความดันสูง เลือดดำเดินทางกลับไม่สะดวก เส้นเลือดดำซึ่งอยู่เป็นกลุ่มจะพองตัวเพราะเลือดคั่ง การพองตัวบ่อย ๆ หรือนาน ๆ ของเส้นเลือด ทำให้เลือดขาดความยืดหยุ่นไม่หดตัวเข้าสภาพเดิมเหมือนลูกโป่งซึ่งถูกอัดลมมากเกินไปและทิ้งไว้นาน ๆ ไม่อาจหดตัวเหมือนเดิมได้ สภาพที่กลุ่มเส้นเลือดบริเวณขอบทวารหนักพองตัวเพราะเลือดคั่งผิดปกติ เช่นนี้ คือริดสีดวงทวาร

สาเหตุต่าง ๆ ที่ทำให้ความกดดันภายในช่องท้อง หรือในเส้นเลือดดำในช่องท้องสูงจนเลือดในกลุ่มเส้นเลือดบริเวณทวารหนักเดินทางกลับไม่สะดวกและทำให้เกิดโรคริดสีดวงทวารหนักนั้น มีอยู่เป็นอันมาก เช่นโรคหลายอย่างของตับและโรคท้องผูกเป็นต้น โรคต่าง ๆ ของตับหรือโรคอย่างอื่นซึ่งทำให้เกิดโรคริดสีดวงทวารไม่ใช่โรคแพร่หลาย เราจึงควรผ่านไปได้เลย สาเหตุที่สำคัญมากที่สุด

ของโรคริดสีดวงทวารคือโรคท้องผูก อันเป็นสมุฏฐานธรรมดาสามัญของโรคธรรมดาสามัญ

ก่อนจะให้บังเกิดความเข้าใจทั้งในด้านอาการ การป้องกันและการรักษาโรคริดสีดวง ขอให้ท่านผู้อ่านได้พิจารณาต่อไปเป็นขั้นแรกว่า โรคท้องผูกทำให้เกิดโรคริดสีดวงทาวารได้อย่างไร

เรากลับไปทบทวนข้อความสั้น ๆ ในตอนต้นอีกครั้งหนึ่งว่า ตามธรรมดาอาหารที่ย่อยแล้วจะถูกถ่ายออกเป็นอุจจาระในเวลาประมาณ ๑๖-๒๔ ชั่วโมง อุจจาระที่ออกนี้จะไม่แข็งหรือเหลวมากนัก เพราะร่างกายกำหนดส่วนของน้ำไว้พอดี เมื่ออุจจาระเคลื่อนเข้าสู่ลำไส้ใหญ่ส่วนเหนือทวารหนักแล้ว ความรู้สึกปวดท้องถ่ายเกิดขึ้นเองเป็นธรรมดาและเป็นอัตโนมัติ ถ้าหากความรู้สึกนี้ไม่เกิดขึ้นก็ดีหรือถูกระงับยับยั้งเสียด้วยเหตุใด ๆ ก็ดี น้ำในอุจจาระซึมเข้าสู่กระแสเลือดทำให้อุจจาระแข็งขึ้นเป็นลำดับ การถ่ายอุจจาระในโอกาสต่อไปย่อมต้องเป็นไปโดยความลำบาก ต้องใช้แรงเบ่งอุจจาระแข็งนั้นออก การเกร็งท้องออกแรงเบ่งทำให้ความดันภายในช่องท้องสูงกว่าปกติ เลือดดำในกลุ่มเส้นเลือดซึ่งไหลกลับได้โดยยากทำให้เส้นเลือดพองตัว

ที่กล่าวมาแล้วนั้น คือขั้นต้นของโรคริดสีดวงที่เกิดขึ้น โดยยังมิได้พิจารณาถึงอาการอันควรเป็นขั้นต่อไป

การเกิดของอาการ

๑. **อาการปวดถ่วง** หมายถึงอาการปวดท้องอยากถ่ายอุจจาระเมื่อถ่ายอุจจาระเสร็จแล้ว อาการเช่นนี้เกิดขึ้น เพราะในบริเวณลำไส้ใหญ่เหนือทวารหนักและรอบ ๆ ของทวารหนัก ร่างกายได้สร้างประสาทรู้สึกไว้เป็นเหมือนยามประตู เมื่อใดมีอุจจาระหรือสิ่งหนึ่งสิ่งใดเข้าไปขยายที่ เมื่อนั้นความรู้สึกอยากถ่ายอุจจาระจะเกิดขึ้นทันที หัวของริดสีดวงเป็นสิ่งแปลกที่ ซึ่งร่างกายไม่ได้สร้างไว้ตามปกติให้ประสาทรู้สึกเคยชินเมื่อเกิดขึ้น หัวริดสีดวงเบียดที่หรือขยายที่อันมีอยู่จำกัด และทำให้เกิดอาการปวดถ่วงอยู่เสมออาการปวดถ่วงจึงมักเป็นอาการขั้นแรก

๒. **ความเจ็บ** เกิดขึ้นเพราะหัวริดสีดวงถูกอุจจาระที่แข็งหรือหยาบ ครูดในเวลาถ่าย ทำให้เกิดแผลเล็ก ๆ ซึ่งอาจมองเห็นได้ยาก หรือเกิดอาการอักเสบอย่างชัดเจน อีกประการหนึ่ง ความเจ็บอาจเกิดขึ้นเพราะหัวริดสีดวงถูกทวารหนักบีบ

๓. อาการเลือดออก เลือดซึ่งคั่งอยู่มากอาจทำให้เส้นเลือดแตก ส่วนมากเลือดมักจะออกเพราะหัวริดสีดวงถูกอุจจาระแข็งครูด เลือดที่ออกส่วนมากเป็นสีแดงสด ออกเป็นหยด ๆ ในขณะถ่ายอุจจาระหรือปนกับอุจจาระ บางทีเลือดสีดำปนกับอุจจาระ การเป็นเช่นนี้ในโรคริดสีดวงทวารหนักแสดงว่าเลือดออกน้อยและหัวริดสีดวงอยู่ลึก การมีเลือดปนอยู่กับอุจจาระนาน ๆ ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงจนเลือดนั้นกลายเป็นสีดำ

๔. การอักเสบหรือมีแผล การอักเสบของริดสีดวงอาจทำให้มีมูกปนกับเลือดหรืออุจจาระได้บ้าง แต่ถ้ามูกมีมากกว่าเลือด แพทย์มักจะสงสัยเรื่องอื่นนอกเหนือไปจากโรคริดสีดวง การอักเสบอาจเปลี่ยนสภาพกลายเป็นแผล

๕. อาการมีก้อนเลือดในหัวริดสี-ดวง ในบางครั้งถ้าเลือดออกจากเส้นเลือดเส้นใหญ่กว่าธรรมดาและแผลที่เยื่อบุหุ้มหัวริดสีดวงเล็กมากเกินไป หรือเลือดออกจากเส้นเลือดขนาดธรรมดาแต่เยื่อบุไม่มีแผลให้เลือดไหลออกได้ เลือดที่ออกในหัวริดสีดวงจะจับกันเป็นก้อนเลือดค่อนข้างแข็ง ดันแบ่งหัวริดสีดวง และทำให้เกิดความเจ็บปวดอย่างแสนสาหัสในโรคนี้

๖. หัวริดสีดวงคา ในระยะแรกของริดสีดวง ส่วนมากหัวริดสีดวงจะออกมานอกทวารหนักในเวลาถ่ายอุจจาระแล้ว และกลับเข้าภายในช่องทวารหนักได้เอง เมื่อหัวริด-สีดวงมีขนาดใหญ่มากขึ้น จะไม่กลับเข้าที่เดิมภายในทวารหนักได้ คนไข้จำเป็นต้องใช้มือดันจึงจะกลับเข้าได้ ถ้ารุนแรงยิ่งขึ้นไปอีกเมื่อยัดเข้าไปแล้วกลับทะลักออกมาอีกคาอยู่นอกทวารหนัก ทำให้มีความปวดเบ่งหรือความเจ็บอยู่เสมอ เป็นเหตุของความทุกข์ทรมานได้มากในท่านั่ง และขัดต่อการนั่งทำงาน เพราะทุกครั้งที่นั่ง หัวริดสีดวงซึ่งอักเสบอยู่ถูกนั่งทับ

๗. ดากออก เป็นอาการขั้นที่ร้ายแรงที่สุดของโรคริดสีดวงทวาร หมายถึงสถานที่หัวริดสีดวงทั้งหมดและผนังของลำไส้ใหญ่เหนือทวารหนักซึ่งถูกเบ่งให้ออกอยู่เสมอทะลักคาอยู่นอกทวารหนัก

อาการซึ่งเป็นผลร้ายหรือโรคแทรกของโรคริดสีดวงทวาร

๑. ความเจ็บปวด เพราะการอักเสบตามธรรมดาหรือการอักเสบจนเป็นหนอง

๒. โรคโลหิตจาง เพราะการเสียเลือดที่ออกจากหัวริดสีดวงเป็นเวลานาน ๆ

ชนิดของริดสีดวงทวาร ริดสีดวงทวารที่เกิดขึ้นแบ่งออกได้เป็น ๒ ชนิด คือ

๑. ริดสีดวงนอกทวารหนักหรือ "ริดสีดวงชนิดภายนอก" ชนิดนี้มีความรุนแรงน้อย ส่วนมากมักหายได้ง่าย

๒. ริดสีดวงในทวารหนักหรือ "ริดสีดวงชนิดภายใน" ชนิดนี้มีความรุนแรงมากและหายได้ยากกว่าชนิดภายนอก

การป้องกัน ข้อความที่กล่าวมาแล้วย่อมแสดงให้เห็นว่า โรคริดสีดวงทวารเป็นโรคที่ไม่ได้เกิดขึ้นจากเชื้อ ไม่มีตัวอย่างหนึ่งอย่างใด แต่เกิดขึ้นจากแรงเบ่งในเวลาถ่ายอุจจาระเพราะโรคท้องผูกมากกว่าอย่างอื่น ๆ การออกแรงเบ่งช่องท้อง เช่น ในอาชีพยกของหนักหรือการคลอดบุตร รวมทั้งการที่ความดันภายในช่องท้องมีสูงขึ้น เช่น ในเวลามีครรภ์เป็นเหตุประกอบและมีความสำคัญรองลงไป ในผู้หญิงเป็นส่วนมาก เมื่อคลอดบุตรแล้วบางทีโรคริดสีดวงก็หายไปได้เอง แต่ที่มักไม่หาย เป็นเพราะโรคท้องผูกเข้าแทรกแซงด้วย

โรคนี้จึงเป็นโรคป้องกันได้ แต่ว่าไม่ง่ายนัก

การป้องกัน นอกจากไม่ให้โรคริดสีดวงเกิดขึ้นแล้ว ยังมีส่วนสำคัญอันจำเป็นและเป็นส่วนหนึ่งของการรักษา ดังจะได้กล่าวในตอนต่อไป

เหตุใดโรคนี้จึงมักเกิดขึ้นแก่นักบริหารหรือคนทั้งหลาย ที่มีธุระมากนัก เป็นสิ่งที่เราควรเข้าใจ เป็นหลักสำคัญยิ่งของการป้องกัน

นักบริหารมักขาดเวลาที่เป็นของตัวเองในเกือบทุกด้านตั้งแต่การทำงาน การรับประทานอาหารและการพักผ่อนนอนหลับ จนแม้แต่การถ่ายซึ่งเป็นกิจวัตรของร่างกาย เวลาทั้งมวลมักสับสนเร่งรีบไปหมด เป็นเวลาของการเร่งรัดงาน การติดต่อประสานงาน การตรวจสอบผลงานและการดำเนินงานของผู้อยู่ใต้บังคับบัญชา ร่างกายต้องการเวลาที่ค่อนข้างแน่นอนในการถ่ายกากอาหาร และได้สร้างให้เกิดความรู้สึกอย่างอัตโนมัติเพื่อกิจวัตรอันนี้ไว้แล้ว แต่เมื่อเวลาชะงักหรือถูกระงับด้วยเหตุใด ๆ อันมีอยู่มาก ตั้งแต่อารมณ์ เวลาขัดข้องไม่สะดวก สถานที่ไม่เหมาะ งานอย่างอื่นสำคัญกว่า ความเพลิดเพลินในงาน การหลงลืม และร้ายที่สุดคือ "แขกติดพัน" ความรู้สึกอยากถ่ายอันเกิด

อยู่หรือจะเกิดอยู่เป็นอัตโนมัติก็หายไป น้ำที่ปนอยู่ในอุจจาระซึมกลับเข้าสู่ร่างกายทางผนังของลำไส้ใหญ่เหนือทวารหนัก ทำให้อุจจาระแข็งเป็นสาเหตุของโรคท้องผูก

การป้องกันที่สำคัญจึงได้แก่

๑. พยายามให้การถ่ายอุจจาระเป็นไปตามกำหนดเป็นการประจำ

๒. พยายามจัดหาเวลาที่เหมาะแล้วฝึกร่างกายให้การถ่ายอุจจาระเป็นไปตามเวลานั้น เป็นกิจวัตร

๓. พยายามหลีกเลี่ยงไม่ใช้ยาถ่ายหรือยาระบาย ในเมื่อมีอาการท้องผูกเพียงเล็กน้อย เพราะยาถ่ายหรือยาระบายมักทำให้อุจจาระออกมากเกินไป หลังจากวันถ่ายเพราะฤทธิ์ของยา อุจจาระมีในลำไส้ใหญ่น้อย การถ่ายอุจจาระจะเกิดขึ้นช้า ผิดและเลยวันเวลาที่เคยเป็นเหตุให้เกิดโรคท้องผูกตามมาอีก

ดื่มน้ำให้มากเพื่อให้มีกากอาหารมีน้ำปนผสมตามสมควร รับประทานผลไม้หรือผักที่มีกากมาก ให้อุจจาระมีเนื้อมากเพื่อกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกอยากถ่าย

๔. พยายามหลีกเลี่ยงอาหารเผ็ดจัดเกินไปซึ่งจะทำให้เยื่อบุของทวารหนักถูกรบกวนเกินสมควร

๕. ให้เวลาในการถ่าย ไม่เร่งร้อนหรือเบ่งแรงเกินไป

๖. ไปถ่ายเสมอเมื่อถึงเวลากำหนด แม้ว่าความรู้สึกอยากถ่ายจะไม่เกิดขึ้นในบางครั้ง ทั้งนี้เพื่อให้เกิดนิสัยและจะทำให้ถ่ายอุจจาระเป็นไปตามปกติ

การรักษา ข้อความเกี่ยวแก่สมุฏฐานและป้องกันโรคริดสีดวงทวารได้ให้ความกระจ่างแจ้งแก่เราแล้ว และพอเป็นทางนำไปสู่การรักษาได้ ๓ ประการ คือ

๑. เป็นโรคซึ่งเกิดขึ้นจากโรคท้องผูกเป็นสาเหตุสำคัญ

๒. โรคท้องผูกเป็นโรคที่เกิดขึ้นจากนิสัยมากกว่าสาเหตุอย่างอื่น

๓. ริดสีดวงที่เกิดขึ้น ๒–๓ หัว อาจเป็นเพียงบางส่วนของริดสีดวงที่จะเกิดได้ทั้งหมด เมื่อเป็นเช่นนี้การรักษาโรคริดสีดวงด้วยยา หรือการผ่าตัดไม่ใช่การรักษาเฉพาะโดยตรงให้โรคหายขาดได้เด็ดขาดแน่ การรักษาที่ดีต้องการวิธีต่าง ๆ หลายอย่างประกอบกัน ตามลักษณะอาการหรือระยะของโรค แพทย์สมัยปัจจุบันส่วนใหญ่นิยมแนะนำให้คนไข้ได้รับการผ่าตัด แต่การผ่าตัดริดสีดวงทวารเป็นการผ่าตัดชนิดที่อาจทำให้มีความ

เจ็บปวดมากกว่าการผ่าตัดอย่างอื่นที่ใหญ่-หลวงกว่าอีกหลายอย่าง เช่น การผ่าตัดไส้ติ่ง การผ่าตัดกระเพาะอาหาร เป็นต้น อีกประการหนึ่ง คนไข้บางคนอาจประสบกับความผิดหวังภายหลังการผ่าตัด เช่น ช่องทวารหนักตีบ ถ้าคนไข้ไม่ปฏิบัติตามคำสั่งแพทย์โดยถูกต้อง หรือการกลับเป็นโรคริดสีดวงเป็นสิ่งสำคัญให้คนไข้พยายามหลีกเลี่ยงการผ่าตัด ทำให้การผ่าตัดเป็นวิธีรักษาซึ่งได้รับการวิพากวิจารณ์มากกว่าการรักษาอย่างอื่น ๆ และทำให้เกิดปัญหาอยู่เสมอว่า

๑. การรักษาทางยามีอย่างใดบ้างและได้ผลหรือไม่อย่างไร

๒. การรักษาด้วยวิธีฉีดยามีประ-โยชน์มากน้อยเพียงไร

๓. การรักษาด้วยวิธีใช้ยากัดให้หัวริดสีดวงหลุดดีหรือไม่

๔. การรักษาด้วยวิธีผ่าตัดดีหรือไม่ดีอย่างไร

การรักษาโรคริดสีดวงทางยามีอย่างใดบ้างและได้ผลหรือไม่อย่างไร

ยาที่ใช้ในการรักษาโรคริดสีดวงแบ่งออกได้เป็น ๒ ประเภท คือ

๑. ยาระบายซึ่งอาจเป็นยาระบายอ่อน ๆ เพื่อให้อุจจาระอ่อนหรือชนิดซึ่งมีน้ำมันพาราพินผสมเพื่อให้อุจจาระเหลวและลื่นจะได้ไม่ครูดหัวริดสีดวง อย่างไรก็ตามการรับประทานยาถ่ายหรือยาระบายอย่างใด ๆ เป็นกิจวัตร จะทำให้ร่างกายเคยต่อการใช้ยาจนกลายเป็นนิสัย และอาจทำให้ท้องผูกมากขึ้นเมื่อหยุดรับประทานยา

๒. ยาเฉพาะที่ ได้แก่ยาสีผึ้งประเภทบรรจุหลอดตะกั่วแบบหลอดยาสีฟันสำหรับบีบฉีดเข้าทวารหนัก หรือยาแท่ง ยาเม็ดสำหรับเหน็บ ยาเหล่านี้อาจมีส่วนประกอบซึ่งเป็นยาสมานแผล ยาลดการอักเสบ ยาระงับเชื้อ และส่วนมากมักมียาระงับปวดปนอยู่ด้วย บางชนิดมียาปฏิชีวนะผสม การเลือกใช้ยาประเภทที่ควรได้รับการปรึกษาจากแพทย์เสียสักครั้งหนึ่ง เพื่อให้ได้ยาที่เหมาะ

การใช้ยาเหล่านี้ ประกอบกับการระมัดระวังมิให้ท้องผูก จะเป็นการรักษาที่เพียงพอสำหรับโรคริดสีดวงในระยะแรกเริ่ม ไม่จำ-เป็นต้องคำนึงถึงการรักษาอย่างอื่นต่อไป

การรักษาด้วยวิธีฉีดยามีประโยชน์มากน้อยเพียงไร

การฉีดยาเพื่อรักษาโรคริดสีดวงทวารหมายถึงการฉีดยาบางอย่างเข้าที่หัวริดสีดวงโดยตรง เพื่อให้หัวริดสีดวงเล็ก ๆ ฝ่อลงไปหรือให้เลือดออกไม่รุนแรงหยุดลงไม่หมาย

ถึงการฉีดให้หัวริดสีดวงหลุดซึ่งจะได้กล่าวต่อไป การฉีดยาเพื่อให้หัวริดสีดวงฝ่อหรือเลือดหยุดนี้อาจทำให้ริดสีดวงขนาดเล็ก ๆ หายไปเลย หรืออาจทำให้ริดสีดวงขนาดใหญ่สงบไปได้ระยะหนึ่ง จะหายไปได้นานหรือสงบไปได้นานเพียงไรย่อมขึ้นอยู่กับการขจัดสาเหตุ คือโรคท้องผูก

การรักษาด้วยวิธีใช้ยากัดให้หัวริดสีดวงหลุดดีหรือไม่

การใช้ยากัดหัวริดสีดวงหลุดส่วนมากอาศัยกรดป้ายหรือฉีดเข้าหัวริดสีดวง ทำให้หัวริดสีดวงเน่าและหลุดออก ตามลักษณะของวิธีการพอจะกล่าวได้ว่า เป็นการรักษาที่ให้ผลเด็ดขาดกว่าการรักษาทางยา หรือใช้ยาฉีดเพื่อให้หัวริดสีดวงฝ่อ แต่ไม่น่าสพึงกลัวอย่างการรักษาด้วยวิธีผ่าตัด เป็นทำนองการผ่อนปรนลงมาเข้าถึงจิตใจของประชาชนเป็นส่วนใหญ่ ให้บังเกิดความสนใจตั้งแต่ได้ยินชื่อและให้เลื่อมใสศรัทธาเป็นสิ่งน่าชวนให้ลอง อย่างไรก็ตาม ความไม่น่าสพึงกลัวกับผลร้ายที่อาจเกิดขึ้นเป็นเรื่องสองเรื่อง ซึ่งในบางโอกาสไม่เป็นไปด้วยกัน หรือใกล้ชิดกันเลย สำหรับเรื่องการรักษาโรคริดสีดวงทวารสภาพทั้งสองนี้ห่างจากกันมากทีเดียว เพราะอำนาจของกรดที่กัด ไม่แสดงฤทธิ์จำเพาะที่ฐานของหัวริดสีดวงเท่านั้น กระจายเป็นบริเวณออกไปโดยรอบ ทำให้เกิดการอักเสบและเนื้อตายกว้างขวางกว่าคมมีดตัดขอบรอบทวารหนักซึ่งกลายเป็นแผลเป็นจะหดตัวแข็งเช่นเดียวกับแผลเป็นยึดข้อศอกในคนที่ถูกกรด ถูกไฟไหม้ น้ำร้อนลวกหรือเป็นแผลที่ข้อพับ อาการของรูทวารหนักตีบมักค่อย ๆ เกิดขึ้นระยะหลัง ภายหลังที่หัวริดสีดวงหลุดไปแล้วเป็นเวลานาน หนึ่งปีหรือสองสามปี อาการรูทวารหนักตีบอาจไม่เกิดขึ้นทุกราย แต่ถ้าเกิดขึ้น ประสพการณ์เช่นนั้นเป็นสิ่งที่คนไข้และศัลยแพทย์ผู้จำต้องแก้ไขจะลืมได้ยากยิ่ง

การรักษาด้วยวิธีผ่าตัดดีหรือไม่อย่างไร

คนไข้ส่วนมากซึ่งให้แพทย์ตรวจรักษาโรคนี้มักอยู่ในระยะซึ่งเลยระยะแรกไปแล้ว ในระยะเช่นนี้การรักษาด้วยวิธีผ่าตัดนับได้ว่าจำเป็นและได้ผลเด็ดขาด คือ หัวริดสีดวงหายไปโดยเร็ว ข้อเสียของการผ่าตัด คือความเจ็บปวดซึ่งมีอยู่บ้างเป็นธรรมดาในระยะภายหลังการผ่าตัด อาการแทรกแซง คือ การตีบของทวารหนักเกิดขึ้นได้ยากถ้าหากคนไข้จะได้ปฏิบัติตามคำสั่งแพทย์โดย

เคร่งครัด ข้อเสียสำคัญอีกอย่างหนึ่งของการผ่าตัด ซึ่งมักจะทำให้คนไข้ผิดหวังอยู่เสมอก็คือ การกลับเป็นโรคนี้ได้อีก ทั้งนี้ ก็เพราะการผ่าตัดมีประโยนย์แน่นอนในการรักษาหัวริดสีดวงที่เป็นขึ้นแล้วเท่านั้น หัวอื่นที่ยังไม่เกิดขึ้นย่อมมีโอกาสเกิดขึ้นได้อีก

การรักษาโรคริดสีดวงทวารหนักด้วยการผ่าตัดอย่างเดียว ไม่เป็นการเพียงพอการระมัดระวังรักษาตัวของคนไข้ มิให้ท้องผูกเป็นสิ่งจำเป็นเช่นเดียวกับการรักษาทางยาเหมือนกัน การผ่าตัดทำให้เจ็บปวดแต่คงมีผลคุ้ม ถ้าคิดว่าการเจ็บปวดเพราะการผ่าตัดมีอยู่เพียงชั่วระยะเวลาสั้น บางทีความเจ็บปวดเพราะการผ่าตัดปลดเปลื้องสิ่งที่ทำให้ทนทุกข์ทรมานแล้วเป็นเวลานาน บางทีความเจ็บปวดเพราะการผ่าตัดสักครั้ง อาจเป็นสิ่งจูงใจให้ระมัดระวังไม่ให้ท้องผูก จะได้ไม่ต้องเป็นริดสีดวงและจะต้องผ่าตัดอีก การผ่าตัดซึ่งมีทั้งคุณทั้งโทษนั้น มีคุณมากกว่าโทษด้วยประการฉะนี้

ในด้านการปฏิบัติเพื่ออนามัยนั้น เราจะได้ยินอยู่เสมอว่า เราควรรับประทานอาหารเป็นเวลา นอนเป็นเวลาและนอนให้พอเพียง มีการออกกำลังกายตามสมควร แต่ผู้ที่เห็นความสำคัญการถ่ายอุจจาระให้เป็นไปตามกำหนดเวลาและในทางที่ถูกที่ควรนั้น นับว่ายังมีอยู่น้อย น้อยคนที่จะคิดเปรียบเทียบด้วยวิธีนึกง่าย ๆ ว่า รถยนต์ที่เราใช้อยู่เป็นประจำและทำด้วยโลหะอันแข็งแกร่งเป็นส่วนใหญ่จะมีอันเป็นไปเช่นไร ถ้ากากเชื้อเพลิงหรือไอเสียขัดข้อง ไม่ได้ระบายออกตามจังหวะนักบริหารมีแต่เรื่องอันเป็นภาวะให้ละเลยกิจวัตรต่าง ๆ ของชีวิตได้ง่าย การนั่งนานเกาะอยู่กับโต๊ะทำงาน จมอยู่ในที่ประชุมหรือติดพันอยู่กับแขก เป็นพฤติการณ์ที่ทำให้โรคท้องผูกเกิดขึ้นได้ง่าย และเป็นสาเหตุสำคัญที่สุดของโรคริดสีดวงทวารหนัก

การปฏิบัติตนเพื่ออนามัยอีกวิธีหนึ่งคงไม่ยากเกินไปและไม่เล็กน้อยเกินไป

บทที่ ๖

อาหารเป็นพิษ – ความอ้วน

ความที่กล่าวมาแล้วในบทที่ ๕ โรคริดสีดวงทวารหนักเป็นโรคธรรมดาสามัญ เพราะการวินิจฉัยได้ไม่ยาก ไม่ต้องเป็นหมอก็วินิจฉัยแม่นเท่า ๆ กับหมอ รักษาไม่ยาก และเป็นโรคที่จัดได้ว่าเป็นโรคลึกลับเพราะไม่มีใครพูดถึง ผู้ที่เป็นโรคนี้มักอายไม่อยากให้ใครรู้ สาเหตุสำคัญของโรคนี้คือ โรคท้องผูกซึ่งเกิดขึ้นได้ง่ายแก่นักบริหาร เพราะภาระรอบตัวทำให้ลืมสนใจต่อการปฏิบัติเพื่ออนามัยในการให้ร่างกายขับถ่ายกากอาหารตามเวลา หรือเพราะเห็นว่าการปฏิบัติเพื่ออนามัยอย่างอื่น ๆ สำคัญกว่า

ในสมัยหนึ่ง ทั้งแพทย์และผู้ที่ไม่ใช่แพทย์มีความเห็นตรงกันว่า ความอ้วนคือเครื่องหมายแห่งสุขภาพที่สมบูรณ์ นอกนั้นเรายังเห็นว่า ความอ้วนคือเครื่องแสดงความเป็นผู้มีบุญวาสนา เป็นเครื่องหมายแห่งความมีสง่าราศี

ในสมัยนี้เราเข้าใจกันโดยถูกต้องว่า ความอ้วนคือเครื่องแสดงสุขภาพที่สมบูรณ์มากเกินไป เป็นความผิดปกติอย่างหนึ่งของร่างกาย และต้องการรักษาเช่นเดียวกับโรค ในการรับประกันของบริษัทประกันชีวิตหลายแห่งในสหรัฐอเมริกาและในยุโรปได้มีความนิยมคิดค่าประกันตามส่วนของน้ำหนักตัวที่สูงขึ้นไปกว่ามาตรฐาน ความจริงยังแสดงต่อไปอีกว่า การรักษาหรือการลดน้ำหนักของผู้ซึ่งอ้วนมากเกินไปเป็นภาระที่ยากกว่าการรักษาโรคหลายสิบอย่าง

เรารับประทานยาเพื่อป้องกันโรค รักษาโรคหรืออาการของโรค ถ้าเมื่อใดเรารับประทานยามากเกินไป อาการพิษของยาย่อมเกิดขึ้น และเราเรียกอาการของโรคที่เกิดขึ้นว่า ยาเป็นพิษ ความจริงคำว่า "อาหารเป็นพิษ" นั้น เรามักใช้กันเมื่อมีอาการพิษบังเกิดขึ้นเพราะความบูดเน่าของอาหาร

(จากนิตยสารท้องถิ่น ปีที่ ๔ เล่มที่ ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๐๗)

หรืออาการนั้นมีเชื้อโรคหรือมีพิษอย่างใดอย่างหนึ่งปนอยู่ การที่เรียกความอ้วนว่า "อาหารเป็นพิษ" ในบทความเรื่องนี้อาจจะไม่ถูกต้อง แต่เห็นสมควรที่จะเรียกเช่นนั้น ด้วยความมุ่งหมายที่จะให้ท่านผู้อ่านเกิดความสนใจเสียแต่ในเบื้องต้น ว่าอาหารซึ่งเป็นสิ่งมีประโยชน์และจำเป็นแก่ร่างกายนั้น ถ้าบริโภคมากเกินไปแล้ว ย่อมทำให้เป็นพิษเป็นโรคได้เหมือนกัน อีกประการหนึ่งเป็นความประสงค์ให้เห็นว่า ความอ้วนเป็นโรคหรืออาการร้ายแรงอย่างหนึ่งเกิดจากอาหาร และควรจะได้รับทั้งการป้องกันและแก้ไขเช่นเดียวกับโรคอย่างอื่น ๆ

ความอ้วนไม่ดีอย่างไร

บางทีเรามักเข้าใจกันว่า ผู้ลดความอ้วนหรือผู้กลัวอ้วนมีความประสงค์ไปในด้านความสวยงาม เพราะสมัยนี้เป็นสมัยของความนิยมเช่นนั้น ความจริงความมุ่งหมายของการลดความอ้วน หรือการแนะนำให้พยายามรักษาน้ำหนักพอดีของร่างกาย หาได้มีแต่เพียงแค่นั้นไม่ เราจึงควรพิจารณากันต่อไปให้ละเอียดว่าความอ้วนไม่ดีอย่างไร เพื่อจะได้เป็นมูลฐานให้เห็นความจำเป็นในเรื่องลดความอ้วน หรือการพยายามรักษาร่างกายมิให้อ้วน

ในด้านความสวยงามหรือรูปทรงนั้น กล่าวโดยทั่วไป แม้ว่าในบางสมัยจะมีการนิยมความอ้วนหรือความท้วมกันก็ตาม แต่รูปร่างที่ค่อนข้างไปทางผอมได้รับความนิยมมากกว่าในทุกสมัย นางเอกในนวนิยายต่าง ๆ ล้วนแต่เอวบางร่างน้อย พระเอกรูปร่างโปร่งหรือสันทัดทั้งสิ้น

ในด้านเศรษฐกิจ น้ำหนักร่างกายที่เพิ่มขึ้นเสมอย่อมเป็นปัญหาอย่างมากเพราะเจ้าของร่างกายเช่นนั้นต้องการเครื่องแต่งกายชุดใหม่อยู่เสมอ

ผลกระทบของความอ้วนต่อสุขภาพนั้นจะเห็นได้ง่ายด้วยอุทาหรณ์ว่า บุคคลควรจะมีน้ำหนักเพียง ๖๐ กิโลกรัมเป็นมาตรฐานพอดี ตามเกณฑ์ของอายุและความสูงถ้าอ้วนเกินไปและสมมุติว่า มีน้ำหนักร่างกายถึง ๗๐ กิโลกรัม บุคคลผู้นั้นต้องตกอยู่ในสภาพที่เหมือนกรรมกรถูกบังคับให้แบกของหนักอีก ๑๐ กิโลกรัมไปเกือบทุกอิริยาบถวันละ ๑๖ ชั่วโมงทุกวัน

เมื่อเป็นเช่นนี้ย่อมทำให้

๑. ร่างกายเหน็ดเหนื่อยอยู่เสมอ ทำให้ต้องการอาหารมากขึ้น และจะยิ่งทำให้อ้วนมากขึ้น

๒. หัวใจ ซึ่งเปรียบได้ว่าเป็นเครื่องยนต์ส่วนสำคัญที่สุดอย่างหนึ่งของร่างกายต้องทำงานมากขึ้น ทำงานเกินกำลังและจะต้องมีอันเป็นไปให้เสื่อมไปได้ง่าย ถ้าเนื้อมันมีมากจนเข้าไปแทรกในเยื่อหุ้มหัวใจหรือในกล้ามเนื้อของหัวใจ หัวใจก็ย่อมจะทำงานไม่สะดวก หรือเสื่อมได้ง่ายยิ่งขึ้น อีกประการหนึ่งควรได้เป็นที่ทราบว่า เนื้อมันในร่างกายไม่ได้แทรกอยู่ในเนื้อหรือตามอวัยวะต่าง ๆ ในสภาพของไขมัน แต่อยู่ในเซลล์หรือต้องมีเซลล์เป็นตัวเก็บเหมือนเสบียงต้องการยุ้ง เซลล์ทุกอย่างต้องการเลือดเลี้ยงเมื่อเราอ้วนมากขึ้น หัวใจย่อมทำงานสูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงเซลล์เนื้อมันมากขึ้น หัวใจซึ่งต้องทำงานมากขึ้นเช่นนี้ ถ้าไม่เสื่อมหรือวายไป อาจเป็นสาเหตุหนึ่งของโรคความดันโลหิตสูงได้เหมือนกัน

๓. เนื้อมัน ซึ่งมีมากขึ้นในช่องท้องในลักษณะของมันเปลว ย่อมทำให้ท้องแน่นหายใจไม่สะดวก เพราะกระบังลมเคลื่อนไหวได้ไม่คล่อง

๔. เนื้อมันตามส่วนนอกของร่างกาย เช่น ต้นแขน ต้นขา รักแร้ หน้าท้อง ประกอบกับน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้น ทำให้คนอ้วนส่วนมากอุ้ยอ้าย ขาดความแคล่วคล่อง จะนั่งหรือก้มไม่สะดวก

๕. น้ำหนักที่มากขึ้นทำให้ข้อเท้า ข้อเข่า ข้อกระดูกสันหลังรับน้ำหนักมากเป็นเหตุของการเป็นโรคข้อได้ง่าย เหมือนดังข้อต่อล้อรถหรือโครงรถ จะเสื่อมได้ง่ายถ้ารถมีตัวถังใหญ่เกินควรหรือน้ำหนักบรรทุกมากเกินไป อีกประการหนึ่ง คนอ้วนส่วนใหญ่มีศูนย์ถ่วงของน้ำหนักเพิ่มขึ้นมากที่ท้องซึ่งจะโย้ออกไปข้างหน้า กล้ามเนื้อสันหลังต้องออกแรงมากอยู่เสมอที่ต้องคอยดึงรั้งไว้เพื่อให้ลำตัวตั้งตรง ความอ้วนจึงเป็นสาเหตุสำคัญอีกอย่างหนึ่งของโรคปวดหลัง

๖. คนเราที่อ้วนนั้นเพราะมีอาหารเหลืออยู่มากในร่างกาย ตับอ่อนซึ่งมีหน้าที่ผลิตฮอร์โมนสำหรับเปลี่ยนน้ำตาลให้เป็นพลังงานจึงต้องทำงานมาก วันหนึ่งถ้าตับอ่อนต้องทำงานมากเช่นนี้เสื่อมลง จะขาดฮอร์โมนดังที่ว่าคืออินซูลิน ร่างกายไม่สามารถใช้น้ำตาลได้ ทำให้เป็นโรคเบาหวานคนอ้วนจึงเป็นโรคเบาหวานได้ง่าย

๗. ไขมันซึ่งอยู่ในกระแสเลือดของคนเรานั้น เป็นไขมันที่ถูกย่อยลงไปแล้วเรียกว่า "โฆเลสเตอรอล" ในทางแพทย์เชื่อกัน

ว่า โฆเลสเตอรอล เปรียบได้เหมือนตะกอนขุ่นในน้ำ ถ้ามีมาก ย่อมเกาะติดผนังในเส้นเลือดได้ง่ายเหมือนคราบตะกอนในกาต้มน้ำ ทำให้เลือดไหลไม่สะดวก ถ้าคราบตะกอนของโฆเลสเตอรอลมีมาก จนทำให้เส้นเลือดในหัวใจหรือสมองอุดตันในผู้ใด ผู้นั้นอาจมีแต่ร่างปราศจากวิญญาณได้ง่าย ร่างที่พิการหรือร่างที่เป็นอัมพาต

สาเหตุของความอ้วน

ความอ้วนเกิดขึ้นได้เพราะสาเหตุอย่างเดียวคือ ร่างกายใช้อาหารน้อยกว่าอาหารที่ได้รับ อาหารที่เหลือกลายเป็นไขมันซึ่งร่างกายเก็บไว้เป็นเสบียง สาเหตุที่ทำให้ร่างกายใช้อาหารที่ได้น้อยกว่าอาหารที่ได้รับนั้นแบ่งออกได้เป็น ๒ ประเภท คือ

๑. ความวิปริตหรือโรคของต่อมไร้ท่อ เช่น ต่อมไธรอยด์ (ที่คอ) ต่อมใต้สมอง ต่อมอสุจิในผู้ชาย หรือต่อมรังไข่ในผู้หญิง

สาเหตุประเภทนี้มีความสำคัญแต่ในทางทฤษฎี ในคนอ้วนเรือนหมื่นบางทีจะหาสาเหตุนี้สักรายเดียวก็ยากเต็มที

๒. การบริโภคอาหารมากเกินไป หรือบริโภคอาหารปริมาณธรรมดา แต่ร่างกายใช้พลังงานน้อยเกินไป สาเหตุประเภทนี้เป็นเรื่องธรรมดา วินิจฉัยอย่างเดาก็ไม่ผิด ไม่ต้องตรวจก็วินิจฉัยได้ขนาดที่เรียกว่าโอกาสผิดน้อย แต่เป็นสาเหตุที่คนอ้วนส่วนมากไม่ยอมรับหรือบางทีเข้าใจได้ยาก

เมื่อพูดถึงสาเหตุของความอ้วนมาแล้วทั้งสองประเภท เราจะเห็นได้ง่ายว่าสาเหตุประเภทแรกไม่มีความสำคัญ แต่สาเหตุประเภทที่สองสำคัญกว่าเป็นอย่างยิ่ง ถ้าเราจะนึกถึงประจักษ์พยานอย่างง่าย ๆ รอบ ๆ ตัวเรา คือ คนส่วนมากจะเริ่มอ้วนเมื่อย่างเข้า ๔๐ ปีไปแล้ว เพราะเริ่มมีความเฉื่อยชาลงไปกว่าเด็กหนุ่มสาว พระภิกษุสามเณรที่อ้วนมีน้อยเพราะฉันอาหารเพียงวันละ ๒ ครั้ง ทหารที่อ้วนมีน้อยกว่าพลเรือนเพราะต้องออกกำลังอยู่เสมอ นักกีฬาที่อ้วนก็หาได้ไม่มากนัก ผู้ถูกกักขังและถูกจำกัดอาหารย่อมจะมีร่างกายผอมเป็นส่วนมาก

การรักษาตามหลักการไม่น่าจะยากนัก แต่ในทางปฏิบัติคือทำอย่างไร น้ำหนักตัวจะลดลงได้อย่างใจหวังนั้น กลับเป็นเรื่องที่ยากมาก ทั้งนี้ ก็เพราะอาหารเป็นของอร่อยยั่วเย้าเราอยู่เป็นนิจ เราจึงจำเป็นต้องทราบต่อไปด้วยว่าอาหารอย่างใด วิธีรับประทานอย่างไร มีความสำคัญมากน้อยแตกต่างกันอย่างไร

อาหารแต่ละประเภทมีส่วนเกี่ยวข้องกับความอ้วนอย่างไร

อาหารที่เรารับประทานนั้นแบ่งออกเป็นเนื้อแท้ได้ ๓ ประเภท คือ

๑. อาหารประเภทเนื้อ มีธาตุโปรตีนเป็นสำคัญ เมื่อเข้าสู่ร่างกายและได้รับการย่อยแล้ว กลายเป็นส่วนที่จะประกอบเป็นเซลล์เข้าเสริมให้ร่างกายเติบโต หรือเข้าซ่อมสิ่งที่สึกหรอของร่างกาย เปรียบได้เหมือนอิฐที่ก่อเป็นตัวตึกหรือเหล็กของโครงรถตามธรรมดาร่างกายจะไม่ใช้โปรตีนเป็นพลังงานหรือเชื้อเพลิงอย่างน้ำมันเชื้อเพลิงของรถซึ่งทำให้รถเคลื่อน นอกจากในยามจำเป็นที่ร่างกายขาดอาหารอย่างอื่นซึ่งใช้เป็นพลังงานอยู่ตามปรกติ

๒. อาหารประเภทไขมัน เมื่อได้รับการย่อยและซึมเข้าสู่ร่างกายแล้วจะกระจายไปตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเป็นเสบียงอาหาร ถ้าร่างกายต้องการพลังงานพิเศษ จึงจะถูกเผาผลาญเป็นพลังงาน

อาหารประเภทนี้เรามักเข้าใจกันอย่างผิวเผินว่าทำให้อ้วนได้ง่าย อาจจะมีส่วนจริงอยู่บ้าง ถ้าได้มากเกินไปก็คงเหลือเป็นไขมันแน่ แต่ไม่มีความสำคัญมากนักที่ทำให้อ้วน เพราะคนเราไม่ได้รับประทานอาหารไขมันมากนัก แต่ละมื้อ เราจะเห็นว่า เรารับประทานอาหารเนื้อและอาหารแป้งมากกว่าไขมัน อาหารประเภทไขมันมีคุณสมบัติในตัวของมันเองที่จะยับยั้งไม่ให้คนเรารับประทานได้มากนัก คือเลี่ยนและมีราคาที่ค่อนข้างแพง

๓. อาหารประเภทแป้ง และน้ำตาล หรือที่เรียกว่า คาโบไฮเดรต อาหารแป้งนั้นเมื่อย่อยแล้ว ใช้เป็นพลังงานได้ง่ายกว่าอาหารทั้งสองประเภทที่กล่าวมาแล้ว และจะใช้ก่อนอาหารไขมันหรือเนื้อเสมอไป ถ้าเหลือใช้ ร่างกายจะเก็บไว้เป็นเสบียงเก็บอยู่ในตับและกล้ามเนื้อในสภาพของสารเคมีชนิดหนึ่งเรียกว่า "กลัยโคเย่น" ถ้ายังเหลือต่อไปอีก ร่างกายมีอำนาจเปลี่ยนน้ำตาลได้เป็นไขมันกระจายอยู่ตามส่วนต่าง ๆ เมื่อใดต้องการพลังงานพิเศษ ร่างกายจะใช้น้ำตาลเสบียงก่อน เมื่อใดน้ำตาลเสบียงหรือกลัยโคเย่นไม่มีพอ จึงจะใช้ไขมัน เหตุนี้ย่อมทำให้เห็นได้ว่า ถ้าเราบริโภคอาหารมากหรือใช้พลังงานน้อย ไขมันที่มีอยู่ในร่างกาย ทั้งที่ได้จากอาหารไขมันโดยตรงและที่เกิดจากอาหารประเภทแป้งและน้ำตาล จึงมีโอกาสเพิ่มพูนขึ้นได้ง่ายและหมดไปได้ยาก

อีกประการหนึ่ง เราควรนึกถึงความจริงอีกข้อหนึ่งที่ว่า อาหารแป้งและน้ำตาลเป็นอาหารหลักของมนุษยชาติ เพราะราคาถูกกว่าอาหารอย่างอื่น ๆ ในทุกประเทศ และนำมาประกอบเป็นอาหารได้มาก เป็นทั้งของคาว ของหวานและของว่าง อาหารที่จัดว่าเป็นอาหารแป้งนี้มีอยู่มากมายในรูปลักษณะต่าง ๆ กัน เช่น ข้าว มันเทศ มันฝรั่ง เส้นหมี่ เส้นบะหมี่ เส้นก๊วยเตี๋ยว มักกะโรนี ขนมปัง ขนมปังกรอบ ฯลฯ ในแต่ละวันเรารับประทานอาหารกันอย่างน้อย ๓ มื้อ ทุกมื้อมีอาหารแป้งมากกว่าอาหารประเภทอื่นมิหนำซ้ำ เรายังรับประทานของหวานซึ่งส่วนมากเป็นแป้งอีก นอกนั้นเรายังรับประทานน้ำตาลอีกวันละหลายครั้งเป็นของแถม เช่น เครื่องดื่มต่าง ๆ อีกหลายมื้อ หลังอาหารบ้าง ระหว่างอาหารบ้าง และบางทียังมีแถมก่อนอาหารอีก

อาหารคาร์โบไฮเดรตหรืออาหารประเภทแป้งและน้ำตาล จึงเป็นอาหารที่สำคัญที่สุด ที่ทำให้อ้วนและเป็นศัตรูที่ร้ายกาจที่สุดของผู้ที่จะลดความอ้วน

ในขั้นแรกนี้ นับว่าเรามีเหตุผลให้เข้าใจได้อย่างชัดเจนแล้วถึงอาหารที่ทำให้อ้วน และจะได้พิจารณาต่อไปว่าความอ้วนเกิดขึ้นได้อย่างไรจากวิธีของการรับประทาน

วิธีรับประทานที่ทำให้อ้วน

๑. การรับประทานอาหารอย่างธรรมดา เช่นวันละ ๓ เวลา แต่ละเวลาได้บริโภคอาหารปริมาณและชนิดธรรมดา วิธีนี้ทำให้อ้วนได้สำหรับผู้ซึ่งกำลังเริ่มอ้วนขึ้น เพราะการใช้อาหารลดลงไปจากเดิม เปรียบได้เหมือนถังน้ำซึ่งมีท่อส่งน้ำเข้าและท่อจ่ายน้ำออก ถ้าปริมาณน้ำที่ถ่ายออกลดลง แต่ปริมาณที่ไหลเข้ายังเท่าเดิมอยู่ น้ำก็จะล้นเป็นแน่

๒. การอดรับประทานอาหารเช้าเป็นวิธีที่ได้รับความนิยมแพร่หลายมากสำหรับผู้ประสงค์ลดความอ้วน เมื่ออดอาหารเช้าแต่ต้องทำงานตลอดวัน ผู้อดอาหารก็มักจะหิวก่อนต้องรับประทานจุก ๆ จิก ๆ เพื่อแก้หิว เมื่อถึงมื้อเที่ยง บางทีก็ยับยั้งต่อไปอีก พอถึงมื้อเย็น ความทรหดอดทนมักจะหมดไปสำหรับวันนั้น และจะรับประทานอย่างเต็มที่ภายหลังมื้อเย็น กล่าวโดยทั่วไปคนเราก็หลับพักผ่อน ระยะนี้เองจึงเป็นระยะสำคัญที่ร่างกายจะมีอาหารเหลือใช้ให้กลายเป็นไขมันได้อย่างเต็มที่

๓. การรับประทานอาหารจุก ๆ จิก ๆ ได้แก่การรับประทานเล็ก ๆ น้อย ๆ ก่อนอาหาร หลังอาหาร หรือระหว่างอาหาร บางทีเราคิดว่า แต่ละครั้งเป็นเพียงจำนวนน้อยเท่านั้น ถ้าจะเปรียบคนที่เริ่มอ้วนหรืออ้วนอยู่แล้วเหมือนถังน้ำที่เต็มแล้ว จะเห็นได้ง่ายว่า น้ำเพิ่มเติมไม่กี่หยดก็จะทำให้ถังน้ำล้นได้เสมอ คนเรานั้นบางทีเราลืมนึกไปว่าเราดำรงชีพอยู่ด้วยปัจจัยสี่ แต่เมื่อใดว่างเราก็จะมักนึกถึงการซ่อมแซมปรับปรุงบ้าน อยากได้เสื้อผ้าสวย ๆ นึกถึงร่างกายรวมทั้งยารักษาโรค และนึกหาอาหารรับประทาน

ในสมัยปัจจุบันเราจะเห็นได้ว่า ตั้งแต่เวลาอาหารเย็นถึงเวลานอนซึ่งมักเป็นเวลาของการนั่งชมโทรทัศน์นั้น ส่วนมากเรารับประทานอาหารกันอยู่เสมอ ร้านอาหารจำนวนมากตั้งอยู่ได้เพราะมีอาหารแปลก ๆ ไว้รับรองลูกค้าในเวลาว่าง

๔. การรับประทานอาหารชนิดที่ผิด คนส่วนมากซึ่งกำลังอ้วนขึ้นและเริ่มสนใจต่อการลดน้ำหนักมักกล่าวเสมอว่า "วันหนึ่ง ๆ ไม่ค่อยได้รับประทานอะไรเป็นเนื้อเป็นหนัง (อันหมายถึงไม่ได้รับประทานอาหารที่มีคุณภาพสูง เช่น นม ไข่ เนื้อ เป็นอาทิ) เดี๋ยวนี้รับประทานแต่ข้าว" ข้าวนี้เองเป็นตัวร้ายของความอ้วนดังที่ทราบแล้ว

๕. การรับประทานมากเกินไป ข้อนี้เกือบจะเว้นเสียได้โดยมิต้องกล่าวถึงแต่ความจริงมีความสำคัญเป็นพิเศษ และผู้ประสงค์จะลดความอ้วนหรือป้องกันมิให้อ้วนต้องสนใจเป็นพิเศษด้วย ที่กล่าวไว้เช่นนี้ก็เพราะการรับประทานอาหารซึ่งมองด้วยสายตาอย่างธรรมดาว่าไม่มากเกินไปหรือเป็นการรับประทานแต่พออิ่มแล้วนั้น ความจริงถ้ามองด้วยสายตาของแพทย์ที่จะให้คำแนะนำในการลดน้ำหนักแล้วมักเป็นการรับประทานมากเกินไปเสมอ และจะขอยกตัวอย่างไว้ให้เห็นได้ง่าย ๆ ว่า คนเราส่วนมากเมื่อรับประทานอาหาร (ของคาว) จนอิ่มและวางช้อนแล้วทุกมื้อ พอมีของหวานหรือผลไม้มาวางไว้ข้างหน้า เราก็รับประทานต่อไปอีก นี่คือตัวอย่างของการรับประทานอาหารมากเกินไปประเภทที่เกิดอยู่เสมอ ๆ

การลดน้ำหนัก เช่นเดียวกับการรักษาโรคอย่างอื่น ๆ การลดน้ำหนักหรือป้องกันน้ำหนักตัวมิให้เพิ่มขึ้น ต้องการทั้งหลักการและวิธีการ

หลักการที่สำคัญมีดังนี้

๑. การป้องกันมิให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น นับตั้งแต่อายุเริ่มเข้าวัย ๔๐ ปี หรือเมื่อเห็นว่าน้ำหนักตัวเริ่มเพิ่มขึ้น การป้องกันที่ว่านี้คือ การนำวิธีลดน้ำหนักตัวมาใช้นั่นเอง แต่เป็นการเริ่มกระทำเสียก่อนน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นหรืออ้วนแล้ว

๒. การลดน้ำหนัก อาศัยหลักแห่งความรู้ที่ว่า ความอ้วนเกิดขึ้นได้อย่างไรแล้ว นำมาใช้ในทางตรงข้าม

ก. ให้ร่างกายใช้อาหารมากขึ้น คือการทำงานที่ออกแรงและการออกกำลังกาย

ข. ลดการรับประทานอาหาร

- การใช้ยาให้เบื่ออาหาร
- การรับประทานอาหารวิธีที่ถูก
- การเลือกรับประทานอาหารชนิดที่เหมาะสม

การออกกำลังกาย การออกกำลังกายมีผล ๒ ทาง ทั้งที่ทำให้คนผอมกลายเป็นคนอ้วนสมบูรณ์ขึ้นหรือแข็งแรงขึ้น และทำให้คนอ้วนกลายเป็นคนผอมลงไป ด้วยสาเหตุข้อแรกนี้เองจึงมีคำกล่าวเป็นไปในทางปฏิกิริยาต่อคำแนะนำให้คนอ้วนออกกำลังกาย คือยิ่งออกกำลังกาย ก็ยิ่งหิวมากขึ้น อยากมากขึ้นและอ้วนมากขึ้น ข้อนี้เป็นความจริงเนื่องจากผู้ประสงค์จะลดความอ้วนนั้นอาจได้รับคำแนะนำที่สั้นเกินไป ไม่มีคำอธิบายให้แจ่มแจ้งจึงเห็นเป็นการสมควรที่จะสรุปพอให้ชัดเจนตามสมควรไว้ดังนี้

๑. การออกกำลังที่ไม่เหมาะสำหรับคนอ้วน คือการออกกำลังกายในตอนเช้าหรือตอนหนึ่งตอนใดก่อนอาหาร เมื่อเหนื่อยมากก็ทำให้รับประทานอาหารได้มากขึ้น อนึ่ง ควรเป็นที่สังเกตว่า การออกกำลังกายในตอนเช้าไม่เหมาะแก่นักบริหารซึ่งจะต้องใช้เวลาหลังการออกกำลังกายนั้นเป็นเวลาทำงาน เพราะหากยิ่งเหนื่อยมาก ทำให้รู้สึกง่วงอยากพักผ่อน ตรงข้ามกับความแคล่วคล่องว่องไวที่ต้องการ

๒. การออกกำลังกายที่เหมาะสำหรับคนอ้วน คือการออกกำลังกายในตอนค่ำประมาณ ๑-๒ ชั่วโมงหลังอาหารหรือก่อนเข้านอน การออกกำลังกายเป็นเวลาเช่นนี้เป็นการใช้อาหารที่อาจเหลือใช้มาแล้วทั้งวัน

อนึ่ง โปรดสังเกตด้วยว่า การออกกำลังกายในตอนค่ำ จะทำให้เหน็ดเหนื่อยเป็นยานอนหลับ หรือระงับความฟุ้งซ่านได้อย่างวิเศษ

การใช้ยาให้เบื่ออาหาร ยาประเภทนี้มีอยู่มาก บางทีเรียกว่า ยาป้องกันหิว เป็นอย่างเดียวกันที่นิยมใช้เป็นยาป้องกันง่วง มีอยู่มากมายหลายชนิดในท้องตลาด ตัวยาที่แท้มักได้แก่ แอมเฟตามิน ซึ่งอาจมีชื่อทางการค้าได้หลายอย่าง ทำให้เบื่ออาหารหรือป้องกันหิวได้ศักดิ์สิทธิ์จริง ๆ แต่นำมากล่าวเพื่อแสดงให้เห็นว่าไม่ควรนำมาใช้ เพราะมีโทษอยู่หลายประการ

โทษของการใช้ยาให้เบื่ออาหาร

๑. ต้องใช้ให้ถูกเวลา เช่น ประมาณ ๔๕ นาที–๑ ชั่วโมง ก่อนอาหารมื้อสำคัญ เช่นมื้อเย็น หรือมื้อเที่ยงเป็นต้น ถ้ารับประทานยาก่อนเวลาอาหารอย่างกระชั้นชิดจะไม่ได้ผล เพราะยาไปออกฤทธิ์หลังเวลาอาหาร อาจทำให้ผู้ใช้เพิ่มขนาดจนเป็นพิษ

๒. ต้องใช้เป็นการประจำวันต่อเนื่องกันไปเป็นเวลานาน ๆ จนกระทั่งได้ผล ถ้าลืมรับประทานยาเสียวันหนึ่งวันใด ความอยากอาหารหรือความหิวจะมีมากขึ้น ทำให้รับประทานมากเกินสมควร ลบล้างผลของยาที่แล้วมาเสียสิ้น

๓. ยามีอำนาจกระตุ้นระบบประสาทส่วนกลางคือสมอง ทำให้ร่างกายกระฉับกระเฉง ว่องไว กว่าปกติ ทำให้สมองฟุ้งซ่าน พูดมาก หงุดหงิด โกรธง่าย นอนไม่หลับ ใจสั่น ใจหวิว หรือหน้ามืด วิงเวียน การกระตุ้นร่างกายเช่นนี้ย่อมเป็นอันตรายต่อสุขภาพและบั่นทอนประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน ถ้าสมมติว่าเราจะแจกยาเช่นว่านี้ให้แก่ผู้เข้าประชุมทุก ๆ คนประมาณ ๑–๒ ชั่วโมงก่อนการประชุม บรรยากาศของการประชุมคงจะไม่แตกต่างไปกว่าเวทีของการโต้คารมอย่างเผ็ดร้อนที่สุด หรือเวทีของจิ้งหรีดที่ถูกปั่นหัว ให้ต่อสู้กันหลาย ๆ ตัว อนึ่ง ยาประเภทนี้เป็นอันตรายแก่ผู้ซึ่งเป็นโรคความดันสูง และโรคหัวใจ เพราะหัวใจถูกยากระตุ้นให้ทำงานเกินสมควร

๔. เป็นยาเสพย์ติด ถ้าหากใช้เป็นเวลานาน ๆ เมื่อไม่ได้รับยา ผู้เสพย์ติดจะง่วงซึม หงุดหงิด หรืออาละวาด

๕. เป็นยาอันตรายที่แสดงฤทธิ์ได้รวดเร็ว ผู้ซึ่งได้รับยาขนาดสูงในเวลากระชั้นชิดอาจมีการเพ้อคลั่ง ดังที่ปรากฏแก่นักเรียนเป็นส่วนมากผู้ใช้เป็นยากันง่วงในเวลาใกล้สอบ หรือผสมในกาแฟให้ผู้ขับรถรับจ้าง และจำต้องส่งเข้ารักษาตัวในโรงพยาบาลสมเด็จเจ้าพระยาเป็นจำนวนร้อย ๆ

วิธีของการรับประทานอาหารเพื่อลดความอ้วน

การเลือกวิธีที่เหมาะสมในการรับประทานอาหารเป็นสิ่งสำคัญ ที่ช่วยลดปริมาณอาหารแต่ละมื้อไปได้เป็นอย่างมาก และจะขอกล่าวเป็นข้อ ๆ เพราะส่วนใหญ่เป็นกลเม็ดในวิธีการ

๑. อย่าสืบแสวงหาอาหารพิเศษพิศดาร เช่น ซอกแซกไปรับประทานอาหารบางอย่างตามสถานที่ซึ่งมีชื่อเสียง

๒. อย่าใช้การรับประทานเป็นเครื่องฉลอง เช่น ดีใจ ก็กิน

๓. อย่าใช้การรับประทานเป็นเครื่องปลอบโยน เช่น เสียใจ ก็กิน ผิดหวัง ก็กิน

๔. อย่าใช้การรับประทาน เป็นเครื่องฆ่าเวลา คือว่าง ๆ ก็หาอะไรกิน

๕. อย่าเตร่เข้าไปเปิดตู้น้ำแข็งหรือตู้อาหารโดยไม่จำเป็น

๖. อย่าปล่อยให้หิวจัดหรืออย่ารับประทานตามใจอยาก ถ้าได้ปล่อยเวลาอาหารให้ล่วงเลยจนกระทั่งหิวจัด ควรตัดหน้าเสียด้วยของหวานหรือของว่างเล็ก ๆ น้อย ๆ แล้วจึงรับประทานอาหาร ความหิวและความเอร็ดอร่อยจะบรรเทาลง

๗. ดื่มน้ำ ๑–๒ แก้ว เพื่อลดความจุของกระเพาะอาหารลงไปเสียก่อนรับประทานอาหาร

๘. อย่ายอมคลายหรือปลดเข็มขัดเสียก่อนหรือในระหว่างรับประทานอาหาร

๙. พยายามฝืนใจรับประทานอาหารในตอนแรกอย่างช้า ๆ อาหารที่เข้าสู่กระเพาะอาหารมีเวลาซึมเข้าสู่กระแสโลหิต ทำให้ความรู้สึกอยากลดลง

๑๐. อย่าอดอาหารเช้า และอย่าลดอาหารเที่ยงอย่างที่นิยมกันอยู่ เพราะจะหิวจัดในตอนเย็น ทำให้รับประทานได้มาก แล้วร่างกายมีโอกาสใช้อาหารได้น้อยในเวลานอน

ตรงกันข้าม รับประทานอาหารเช้าและอาหารเที่ยงตามสมควร เพื่อให้ร่างกายมีเรี่ยวแรงในการทำงาน ลดอาหารมื้อเย็นเท่าที่จะทำได้ อนึ่ง ควรรีบรับประทานอาหารมื้อเย็นเสียตั้งแต่ก่อนค่ำ เพื่อร่างกายจะได้ใช้เป็นพลังงานให้มากที่สุดก่อนเวลานอน การรับประทานอาหารมื้อเย็นในตอนค่ำหรือดึกเกินไปจะทำให้อาหารเหลือกากเป็นไขมันได้มาก

๑๑. พยายามให้ทราบล่วงหน้าว่า นอกจากอาหารคาวแล้ว มีอาหารหวานอยู่ในมื้อนั้นหรือไม่แล้ว "เผื่อท้อง" หรือยั้งไว้เสียก่อนเป็นการล่วงหน้า เพื่อป้องกันมิให้รับ-ประทานอาหารทั้งคาวหวานรวมกันแล้วมากเกินอิ่ม

๑๒. อดอาหารเย็นตามปกติเสียเลยในวันว่างงาน หรือในวันที่ร่างกายไม่ได้ออก-แรงอะไรมากนัก ถ้ารู้สึกหิวภายหลังอด ใช้ของว่างเล็ก ๆ น้อย ๆ แทน

๑๓. ในสหรัฐอเมริกา ได้มีผู้ใช้วิธีอดอาหารอย่างเด็ดขาดประมาณสัปดาห์เศษแก่ผู้ที่อ้วนมาก เพื่อให้น้ำหนักลดลงโดยเร็วและแน่นอน ในวิธีเช่นนี้จำเป็นต้องให้ผู้ลดน้ำหนักเข้าอยู่ในโรงพยาบาล เพราะเป็นวิธีรุนแรงตามลักษณะของชาวตะวันตก ควรจะเป็นที่สังเกตว่า วิธีลดหรืออดอาหารเย็นเป็นวิธีกลาง ๆ ที่เหมาะสมที่สุด เพราะเป็นวิธีที่ดัดแปลงมาจากวิธีของพระบรมศาสดาทดลองได้ผลมาแล้วสองพันห้าร้อยปีเศษ

๑๔. รับ "ประเคน" แต่อย่า "ฉัน" หมดทุกรายการ

๑๕. ผู้ที่มีครอบครัวไม่ควรปิดบังการกำจัดอาหาร แต่ควรบอกให้ภรรยาหรือสามีทราบ เพื่อช่วยยับยั้งการรับประทาน

วิธีเลือกชนิดอาหาร

จากความรู้เรื่องอาหารที่ทำให้อ้วนในตอนแรก เราทบทวนได้ว่า อาหารที่ทำให้อ้วนได้ง่ายมาก คืออาหารประเภทคาร์โบ-ไฮเดรต หรือพวกแป้งและน้ำตาล อาหารไขมันเป็นประเภทที่สองซึ่งทำให้อ้วนได้ง่าย ส่วนอาหารโปรตีนไม่ทำให้อ้วน และพอจะตั้งวิธีการปลีกย่อยในการเลือกชนิดอาหารเพื่อลดความอ้วนได้เป็นข้อ ๆ ดังต่อไปนี้

๑. ลดข้าวหรือเลิกข้าว ขนมปังเส้นก๋วยเตี๋ยว เส้นหมี่ เส้นบะหมี่ โดยวิธีค่อยทำค่อยไป บางทีเราพูดหรือเขียนง่ายแต่ทำได้ยากโดยเฉพาะคนไทยเรานั้นเคยต่อการกินข้าว ดังจะเห็นได้จากผู้ไปรับประทานเลี้ยงอาหารฝรั่งหรือไปต่างประเทศ แม้จะได้รับประทานอิ่มแปล้ แต่ยังมีความรู้สึกไม่อิ่มหรือยังขาดอะไรอยู่ ต้องไปหาข้าวรับ-ประทานเพิ่มเติมจนได้จึงจะรู้สึกสมใจ การลดข้าวที่จะพอทำได้ง่าย ๆ ในตอนแรก เห็นจะได้แก่การตักข้าวจำนวนตามต้องการเท่า ๆ กันทุกมื้อ เมื่อจะลงมือรับประทานตักออกเสียคราวละ ๑ ช้อน ทำเช่นนี้ได้ ๒–๓ วัน แล้วค่อย ๆ เพิ่มจำนวนที่ตักออกจิตใจจะไม่รู้สึกกระทบกระเทือนหรือเสียดายมากนัก

๒. ลดไขมันหรือน้ำมันที่ใช้ทอดอาหารลงไป

๓. ลดน้ำตาลในเครื่องดื่มต่างๆ หรือลดปริมาณเครื่องดื่มที่หวาน ควรเป็นที่สังเกตว่า ชาวยุโรปและอเมริกามักไม่ใส่น้ำตาลหรือนมในกาแฟ เขาทำเช่นนั้นได้เพราะความชิน กลัวอ้วน กลัวโรคและกลัวตายมากกว่าพวกเรา

๔. รับประทานผักมากขึ้น ในผักมีกาก ช่วยให้เกะกะที่ของกระเพาะอาหาร ทำให้เรารู้สึกอิ่มได้ง่ายโดยไม่ได้รับคุณภาพด้านพลังงานจากอาหารมากนัก รับประทานผลไม้มากขึ้น และควรเลือกผลไม้ที่ไม่หวานจัด ผู้ลองรับประทานอาหารเนื้อกับผักทุก ๆ วัน ถ้างดข้าวเสียได้อย่างเด็ดขาด (รวมอาหารพวกแป้งอย่างอื่น) แม้ในอาหารจะมีมันบ้างก็ตาม จะสังเกตเห็นว่าน้ำหนักลดลงอย่างแน่นอนภายในหนึ่งสัปดาห์

๕. อย่ารับประทานอาหารรสจัด โดยเฉพาะอาหารเผ็ดจัด เพราะอาหารเผ็ดร้อนบังคับให้เรารับประทานข้าวมาก ความจริงข้อนี้จะเป็นที่สังเกตได้ในเมื่อใดเรามีแกงเผ็ด มื้อนั้นเราจำเป็นต้องใช้ข้าวคลุกจานใหญ่ ๆ และหยุดยั้งไม่ได้ง่าย ๆ

วิธีการอย่างอื่น ๆ ที่ช่วยในการลดความอ้วน

๑. หมั่นชั่งน้ำหนักตัวประมาณสัปดาห์ละครั้ง

๒. หมั่นสังเกตรูเข็มขัด ความตึงของขอบกางเกงหรือกะโปรง

๓. หยิบเนื้อหน้าท้องด้วยนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ ถ้านิ้วทั้งสองห่างกันเกินกว่าหนึ่งนิ้วฟุต ลงความเห็นได้ว่าอ้วนแล้ว

๔. อย่าใช้การนอนดึกหรืออดนอนเป็นวิธีลดน้ำหนัก เพราะจะเป็นอันตรายแก่สุขภาพ การลดน้ำหนักด้วยวิธีอดนอนเปรียบได้เหมือนการลดน้ำหนักรถด้วยวิธีผีนใช้งานรถ เพื่อให้เนื้อเหล็กสึกหรอ

๕. รับประทานไวตามินชนิดรวมในระยะที่มีความอ่อนเพลียผิดธรรมเนื่องจากลดอาหาร

๖. โปรดเข้าใจว่า อาหารกระป๋องบางชนิดที่มีขายดาษดื่นด้วยโฆษณาว่า มีคุณภาพทางอาหารน้อยและลดความอ้วนได้ดีนั้น ความจริงเป็นอาหารซึ่งมีโปรตีนกับสิ่งที่ไม่เป็นอาหารรวมกัน ลดความอ้วนได้จริง แต่ราคาแพงมาก และคงไม่มีใครจะทนรับประทานอาหารนั้นซ้ำ ๆ ซาก ๆ ได้นาน ๆ

เหนือสิ่งอื่นใดทั้งสิ้น ในการลดความอ้วนให้ได้ผลอย่างแท้จริงนั้น ประการแรกคือ กำลังใจชั่วระยะหนึ่งโดยเฉพาะในตอนต้น และอีกประการหนึ่งคือข้อที่ควรจะระลึกเสมอ เป็นอุธาหรณ์เตือนให้เข้าใจเปรียบเทียบว่า ถ้าอายุเรายิ่งมากขึ้นแล้วปล่อยให้อ้วนขึ้นเป็นลำดับตามความอยาก ความเอร็ดอร่อยร่างกายของเราจะมีสภาพไม่แตกต่างกับรถยนต์ที่ยิ่งเก่า เครื่องยนต์มีแต่จะอ่อนกำลังลงไป แต่เรายิ่งโหมเพิ่มขนาดตัวถังและน้ำหนักบรรทุกให้มากขึ้น ย่อมจะเป็นการเร่งให้รถหรือสังขารวิ่งเข้าสู่จุดอวสานเร็วขึ้นเท่านั้น.

ภาคผนวกของบทที่ ๖

มาตรฐานของน้ำหนักร่างกาย
และหลักเกณฑ์ของความอ้วน

ในปัจจุบัน ผู้สนใจต่อสุขภาพต้องการรู้เป็นขั้นแรกอยู่เสมอว่า น้ำหนักที่พอดีนั้นมีมาตรฐานอย่างไร น้ำหนักร่างกายของคนเราเปลี่ยนแปลงได้มากตามอายุ เพศ ความสูง ลักษณะโครงร่างและเชื้อชาติ สำหรับบุคคลปกติ ในทางแพทย์ถือว่า นับตั้งแต่อายุ ๒๕ ปีไปแล้วกระดูกไม่ยาวหรือร่างกายไม่สูงเพิ่มขึ้นอีกต่อไป และความสมบูรณ์ของร่างกายเมื่ออายุ ๒๕ ปี ควรถือเป็นมาตรฐาน เลยวัยนี้ไปแล้วทั้งความเป็นไปตามธรรมชาติ ความเป็นไปในชีวิตและการทำงานทำให้ความว่องไวเริ่มลดลง น้ำหนักจะเริ่มเพิ่มขึ้นทีละน้อยในระหว่างอายุ ๒๕–๔๐ ปี และเพิ่มเร็วขึ้นภายหลังอายุ ๔๐ ปี

คงจะเป็นเพราะคนไทยเราเพิ่งเริ่มสนใจในสุขภาพ และโดยเฉพาะในเรื่องความอ้วน การค้นคว้าวิจัยหามาตรฐานน้ำหนักร่างกายของคนไทยจึงเป็นสิ่งที่จำต้องทำกันต่อไป

ในประเทศต่าง ๆ ทั้งในยุโรปและอเมริกามักถือเอามาตรฐานน้ำหนักร่างกายของคนอเมริกันเป็นหลัก เห็นจะเป็นเพราะคนอเมริกันเป็นชาติผสม มีขนาดโครงร่างต่าง ๆ กัน ตั้งแต่เล็ก สันทัดและขนาดใหญ่ ทั้งมีสุขภาพอนามัยดีกว่าชาติอื่น ๆ หลายสิบชาติ อีกประการหนึ่งมีความสนใจในเรื่องความอ้วนมาก บริษัทประกันชีวิตเมโทรโปลิแตล เป็นบริษัทแรกบริษัทหนึ่งซึ่งใช้มาตรฐานน้ำหนักร่างกายเป็นเกณฑ์ประกอบสำคัญในการคิดค่าประกันชีวิต ได้วางมาตรฐานดังว่านี้ไว้ ซึ่งได้รับความนิยมแพร่หลายมาก

(จากวารสารเทศบาลนครกรุงเทพ ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๔๙ มกราคม ๒๕๐๘)

น้ำหนักดีที่สุดของผู้ชาย

อายุตั้งแต่ ๒๕ ปีขึ้นไป

ส่วนสูง–ซม. (สวมรองเท้ามีส้นสูงประมาณ ๒ ซม.)	น้ำหนักคิดเป็นกิโลกรัม (รวมเครื่องแต่งกายตามปกติ)		
	ร่างเล็ก	ร่างสันทัด	ร่างใหญ่
๑๕๕	๕๐–๕๔	๕๓–๕๙	๕๗–๖๔
๑๕๗	๕๒–๕๕	๕๕–๖๐	๕๙–๖๕
๑๖๐	๕๓–๕๗	๕๖–๖๑	๖๐–๖๗
๑๖๒	๕๕–๕๙	๕๗–๖๓	๖๑–๖๙
๑๖๕	๕๖–๖๐	๕๙–๖๕	๖๒–๗๐
๑๖๗	๕๗–๖๓	๖๐–๖๖	๖๔–๗๓
๑๗๐	๖๐–๖๔	๖๒–๖๙	๖๖–๗๕
๑๗๒	๖๑–๖๕	๖๔–๗๐	๖๙–๗๗
๑๗๕	๖๓–๖๘	๖๖–๗๒	๗๐–๗๙
๑๗๗	๖๕–๗๐	๖๘–๗๕	๗๔–๘๑
๑๘๐	๖๗–๗๑	๗๐–๗๗	๗๔–๘๒
๑๘๒	๖๙–๗๓	๗๑–๗๙	๗๖–๘๕

น้ำหนักดีที่สุดของผู้หญิง

อายุตั้งแต่ ๒๕ ปีขึ้นไป

ส่วนสูง–ซม. (สวมรองเท้ามีส้นสูงประมาณ ๕ ซม.)	น้ำหนักคิดเป็นกิโลกรัม (รวมเครื่องแต่งกายตามปกติ)		
	ร่างเล็ก	ร่างสันทัด	ร่างใหญ่
๑๔๕	๔๑–๔๔	๔๓–๔๘	๔๗–๕๓
๑๔๗	๔๒–๔๖	๔๔–๕๐	๔๘–๕๕
๑๕๐	๔๓–๔๗	๔๖–๕๑	๔๙–๕๖
๑๕๒	๔๕–๔๘	๔๗–๕๒	๕๑–๕๘
๑๕๕	๔๖–๕๐	๔๘–๕๔	๕๒–๕๙
๑๕๗	๔๗–๕๑	๕๐–๕๕	๕๓–๖๐
๑๖๐	๔๙–๕๒	๕๑–๕๗	๕๕–๖๓
๑๖๒	๕๐–๕๔	๕๒–๕๙	๕๖–๖๔
๑๖๕	๕๑–๕๕	๕๔ ๖๑	๕๘–๖๖
๑๖๗	๕๓–๕๗	๕๖–๖๓	๖๐–๖๖
๑๗๐	๕๕–๕๙	๕๘–๖๕	๖๒–๗๐
๑๗๒	๕๗–๖๑	๖๐–๖๖	๖๔–๗๑

น้ำหนักมาตรฐานของบริษัทประกัน-ชีวิต เมโทรโปลิแตล (Metropolital Life Insurance Co.) ตามตารางในหน้าซ้าย เป็นมาตรฐานที่ทำขึ้นใหม่ที่สุด คือในปี พ.ศ. ๒๕๐๓

คำแนะนำในการใช้มาตรฐานน้ำหนักของบริษัทรับประกันชีวิต เมโทโปลิแตล

๑. ชั่งน้ำหนักโดยแต่งกายตามปกติ สวมรองเท้า ไม่สวมเสื้อนอก

๒. วัดความสูงในขณะที่สวมรองเท้า

๓. มาตรฐานที่อาจนำมาใช้ได้สำหรับคนไทยคือมาตรฐานในช่องร่างเล็ก และร่างสันทัด

๔. ถ้าจะชั่งน้ำหนักโดยไม่แต่งกายและไม่สวมรองเท้า ควรชั่งน้ำหนักเสื้อผ้าและรองเท้าออก หรือตัดน้ำหนักมาตรฐานออกเสียประมาณ ๒–๓ กิโลกรัมสำหรับผู้ชาย ๑–๒ กิโลกรัมสำหรับผู้หญิง

๕. เวลาที่เหมาะที่สุดในการชั่งน้ำ-หนักตัวคือ ตอนตื่นนอนเช้า ภายหลังได้ถ่ายปัสสาวะแล้ว และก่อนรับประทานอาหาร (เฉพาะปัสสาวะอาจหนักตั้งแต่ครึ่งถึงเกือบกิโลกรัม อาหารและเครื่องดื่มอาจหนัก ๑–๒ กิโลกรัม)

คำแนะนำในการชั่งน้ำหนักร่างกาย โดยทั่ว ๆ ไป

๑. อย่าถือน้ำหนักจำนวนอย่างใดเป็นการตายตัว มาตรฐานต่าง ๆ ที่ใช้เป็นมาตรฐานอย่างกว้าง ๆ คือมีระยะตั้งแต่ ๓–๕ กิโลกรัม

๒. อย่าชั่งทุกวัน เพราะความเปลี่ยนแปลงประจำวันย่อมมีอยู่ เช่น อาหาร, ปัสสาวะ, อุจจาระ อาจมีปริมาณต่างกัน ความเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักประจำวันเพียงประมาณ ๑ กิโลกรัมไม่ควรใช้ลงความเห็นว่า น้ำหนักแท้จริงของร่างกายเปลี่ยนแปลงไปจริง ๆ

๓. ควรชั่งประมาณสัปดาห์ละครั้งสองครั้ง แล้วคอยสังเกตแนวของการเปลี่ยน-แปลงว่าโน้มไปทางใด

หลักเกณฑ์ของความอ้วน

ความอ้วนเป็นศัตรูของสุขภาพ มักเกิดขึ้นเมื่ออายุเกิน ๒๕ ปี และเกิดขึ้นอย่างชัดเจนเมื่ออายุย่างเข้าหรือเกิน ๔๐ ปี เคยมีผู้หาสถิติความเกี่ยวข้องระหว่างความอ้วนกับอัตราตายไว้ว่า ในระหว่างอายุ ๔๕–๕๑ ปี อัตราตายจะเพิ่มขึ้นร้อยละ ๑ ตามน้ำหนกที่สูงกว่าปกติทุก ๑ ปอนด์ หรือร้อย

ละ ๒.๒ ต่อน้ำหนักที่สูงกว่าปกติ ๑ กิโลกรัม ในผู้ซึ่งมีอายุสูงขึ้นไป อัตราตายจะสูงยิ่งขึ้น อย่างน้อยที่สุดเพราะเหตุผลว่า ผู้ที่อ้วนขึ้น จะต้องแบกน้ำหนักบรรทุกเกินอยู่เป็นนิตย์

ในมาตรฐานน้ำหนักร่างกายย่อมเป็นที่ชัดแจ้งว่า เกณฑ์น้ำหนักร่างกายไม่ตายตัว แต่มีระยะกว้าง ๆ พอให้ถือเป็นประมาณ คนผอมซึ่งสนใจการบริหารร่างกายอาจมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นโดยไม่อ้วนขึ้นเลย เพราะความอ้วนหมายถึงการมีเนื้อไขมันเพิ่มขึ้นเป็นสำคัญ ส่วนผู้บริหารร่างกายด้วยการออกกำลังนั้นกล้ามเนื้อใหญ่ขึ้น

ผู้ซึ่งสนใจในสุขภาพและสงสัยว่าตนจะอ้วนขึ้น มักตั้งคำถามว่าความอ้วนนั้นมีหลักเกณฑ์อย่างไร หรือมีลักษณะอาการอย่างใดบ้าง จึงลงความเห็นว่าอ้วน

หลักเกณฑ์ของความอ้วน

๑. อ้ามือกว้าง ๆ หยิบหนังและเนื้อมันหน้าท้องเข้าหากัน ถ้านิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือห่างกันเกิน ๑ นิ้วฟุต หรือประมาณ ๒ ซม.

๒. วัดเอวใหญ่กว่าเดิมประมาณ ๑ นิ้วฟุต หรือต้องถอยรูเข็มขัดออก

๓. ลองสวมกางเกงหรือกระโปรงเก่าๆ แล้วรู้สึกว่าคับ

๔. ส่องกระจกดูรูปร่างด้านข้างในท่ายืนตรงแล้วเห็นชัดว่า ท้องยื่นออกไปข้างหน้ามากกว่าอก

๕. นั่งขัดสมาธิหรือนั่งยอง ๆ แล้วอึดอัด

๖. นั่งเก้าอี้ ยกขาขึ้นข้างหนึ่ง วางส้นเท้าลงบนขอบที่นั่ง เป็นท่าจะผูกเชือกรองเท้าหรือสวมรองเท้าแล้วรู้สึกอึดอัด

๗. ชอบรับประทานของหวานและของมัน ๆ มากขึ้น

๘. ขั้นของความอ้วน

๘.๑ น้ำหนักเกินกว่าน้ำหนักที่ดีที่สุด ร้อยละ ๑๐ ถือว่าน้ำหนักสูงกว่าปกติเล็กน้อย

๘.๒ น้ำหนักเกินกว่าน้ำหนักที่ดีที่สุด ร้อยละ ๑๕ ถือว่าอ้วน

๘.๓ น้ำหนักเกินกว่าน้ำหนักที่ดีที่สุด ร้อยละ ๒๐ หรือมากกว่า ถือว่าอ้วนมากเกินไปหรืออ้วนขั้นอันตราย

๙. รับรองความจริงกับตนเอง

บทที่ ๗

โรคหัวใจ

ความที่กล่าวมาแล้วในบทที่ ๖ โรคอาหารเป็นพิษ "ความอ้วน" เกิดขึ้นได้ง่ายเมื่อคนเรามีอายุย่างเข้าหรือตั้งแต่ ๔๐ ปีขึ้นไป ความอ้วนที่เกิดจากโรคเป็นสาเหตุนั้นมีน้อยมากจนอาจจะลืมเสียเลยก็ได้ ส่วนความอ้วนที่เห็น ๆ กันอยู่โดยทั่วไปนั้นไม่ควรลืม และมีสาเหตุที่สำคัญ คือ ความมีกิน ความเป็นผู้มีอันจะกิน และความไม่ยับยั้งในการกินประกอบกับพฤติการณ์ของชีวิตตามวัยได้ลดความว่องไวลงไป ร่างกายใช้อาหารน้อยกว่าที่ได้รับ เหตุผลดังที่กล่าวมาแล้วนี้คงจะถูกคัดค้านจากคนอ้วนเป็นอันมาก โดยจะหยิบยกตนเองเป็นตัวอย่างอ้างว่าอ้วนขึ้นโดยไม่ค่อยได้รับประทานอะไรมากเลยจริง ๆ แต่คงไม่มีใครปฏิเสธความจริงข้อหนึ่งได้ว่า คนขาดอาหาร คนไม่มีกิน หรือคนที่เข้าโรงพยาบาลแล้วถูกแพทย์ให้อดอาหารเพียงชั่วระยะหนึ่งไม่มีวันจะอ้วนขึ้น

ความอ้วนบั่นทอนสุขภาพของร่างกายได้หลายประการ นักบริหารซึ่งอ้วนอยู่แล้วหรือกำลังจะอ้วนขึ้นรวมทั้งที่ยังมีรูปมีร่างอยู่ก็ตาม ไม่ควรถือว่าความอ้วนเป็นสัญญาลักษ์ของความมีบุญวาสนาและควรจะปล่อยให้เป็นเรื่องเลยตามเลย อย่างน้อยที่สุดน่าจะคิดว่า วันหนึ่ง ๆ ท่านเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า เพราะงานร้อยแปดพันประการ ควรจะยอมแบกน้ำหนักที่เกินอัตราเหมือนแบกกระสอบทรายติดตัวอยู่เรื่อย ๆ ไปอีกทำไม คิดอย่างง่าย ๆ โดยไม่ต้องเป็นแพทย์ว่า ยิ่งมีอายุมากขึ้น แก่ชรามากขึ้นไปทุกเดือนทุกปี ร่างกายของคนเราเหมือนกับรถยนต์เก่า ๆ เครื่องยนต์ย่อมเก่าชำรุดสึกหรอตามไปด้วย ถ้าเครื่องยนต์ยิ่งเก่า เราควรจะต่อเติมตัวถังให้ใหญ่ขึ้นหรือเพิ่มน้ำหนักบรรทุกให้มากยิ่งขึ้นหรือไม่

(จากนิตยสารท้องถิ่น ปีที่ ๔ เล่มที่ ๓ มีนาคม ๒๕๐๗)

โรคหัวใจ

รอบ ๆ ตัวเราและในชีวิตประจำวัน เครื่องทุ่นแรงที่ช่วยย่นทั้งเวลาและระยะทางมีอยู่หลายอย่าง แต่ที่ให้ความสะดวกได้มากจนเกือบจะถือว่า เป็นสิ่งจำเป็นของชีวิตมากขึ้นเป็นลำดับของบุคคลทั่ว ๆ ไปคงไม่มีสิ่งใดเกินไปกว่ารถยนต์

รถยนต์ซึ่งมีส่วนประกอบต่าง ๆ นั้น มีส่วนประกอบที่เป็นลูกสูบอยู่หลายชิ้น เช่น ลูกสูบซึ่งเป็นตัวขับเคลื่อนกำลังให้แก่เพลา ลูกสูบน้ำมันห้ามล้อ ลูกสูบฉีดน้ำล้างกระจก ลูกสูบเครื่องทำความเย็น บางคันมีลูกสูบส่งน้ำมันหล่อลื่นไปยังส่วนต่าง ๆ โดยอัตโนมัติ แต่ลูกสูบที่สำคัญในการให้เครื่องยนต์มี "ชีวิต" และคล้ายคลึงกับหัวใจของคนมากที่สุดก็คือ ลูกสูบน้ำมันเชื้อเพลิง ดูดน้ำมันเชื้อเพลิงจากถัง ส่งเข้าคาบิวเรเตอร์ให้ผสมกับอากาศที่ผ่านมาจากเครื่องกรองอากาศซึ่งเป็นเหมือนปอด ก่อนที่ส่วนผสมของไอน้ำมันและอากาศจะเข้าไปถูกเผา ให้กลายเป็นพลังงานในลูกสูบขับเคลื่อนของเครื่องเหมือนหัวใจส่งส่วนผสมของอาหารและอ๊อกซิเย่นไปยังเซลล์

เมื่อใดลูกสูบน้ำมันเชื้อเพลิงหยุดทำงาน เมื่อนั้นเครื่องยนต์ก็หยุด ลูกสูบน้ำมันเชื้อเพลิงจึงเป็นที่น่าพิศวงในการประดิษฐ์ของมนุษยชาติ แต่ทั้งลูกสูบน้ำมันเชื้อเพลิงและคาบิวเรเตอร์ประกอบกันที่ว่ายอดเยี่ยมและน่าพิศวงนี้ ช่างเครื่องยนต์จะบอกได้อย่างประมาณการว่า จะทำงานอย่างไว้ใจได้เพียงประมาณ ๒-๓ ปีของการใช้อย่างทะนุถนอม คือใช้บ้างหยุดบ้างเป็นการประจำวัน ไม่ได้ใช้ตลอดวันทุกวัน ถ้าจะให้ทำงานอย่างไม่หยุด ให้ลองทำงานแข่งกับหัวใจซึ่งไม่หยุดแม้แต่นาทีเดียวทุกวัน ทุกเดือนและทุกปี คือติดเครื่องแล้ว เพียงแต่ให้รถจอดอยู่เฉย ๆ ไม่ดับเครื่อง ข้าพเจ้าไม่ได้เคยถามช่าง แต่คิดอย่างไม่ใช่ช่างว่า ถ้าให้เวลาเพียง ๖ เดือนก็คงจะมากไป และเชื่อว่าคงมีท่านผู้อ่านส่วนมากรวมทั้งช่างส่วนมากเห็นพ้องด้วย

ในทางตรงข้าม หัวใจเต้นเร็วบ้าง ช้าบ้าง แรงหรือเบาแล้วแต่ความต้องการของร่างกาย แต่ไม่เคยหยุดสักนาทีเดียว ตั้งแต่อยู่ในครรภ์อายุ ๔ เดือน จนกระทั่งเราตาย คิดเฉลียเอาง่าย ๆ ว่านาทีละ ๗๐-๘๐ ครั้ง

ตกวันละประมาณ ๑๐๐,๐๐๐ ครั้ง เป็นเวลาประมาณ ๖๐ ปี หัวใจจึงยอดเยี่ยมกว่าลูกสูบทั้งหลายของเครื่องยนต์ เป็นประการแรกด้วยประการฉะนี้

หัวใจ ซึ่งทำงานแบบลูกสูบต่าง ๆ นั้น ยังน่าพิศวงต่อไปอีกในข้อที่เป็นลูกสูบประเภทวงจรปิด คือไม่เพียงแต่สูบออก ให้อาหาร น้ำ อ๊อกซิเย่น ไวตามิน ฮอร์โมน และเกลือแร่ต่าง ๆ ไปยังเซลล์ถ่ายเดียว เลือดที่สูบออกจากหัวใจไปตามเส้นเลือดใหญ่น้อยนั้นจะวนกลับเข้าสู่หัวใจอีก คล้ายเครื่องสูบวนเวียนที่ใช้กับน้ำพุ คือ ให้คาร์บอนไดอ๊อกไซด์และกากอาหารซึ่งเซลล์ขับออก รวมทั้งอาหาร น้ำ และสิ่งต่าง ๆ ซึ่งเหลือใช้กลับเข้าหัวใจ อะไรเป็นของเสียให้ออกไปทางปอดและไต เก็บของที่ใช้ได้ สูบไปยังเซลล์ใหม่ ไม่ใช่ปล่อยทั้งของเสีย และน้ำมันเชื้อเพลิงเหลือใช้ ออกทางท่อไอเสียหมดอย่างเครื่องยนต์ หัวใจจึงมีสมรรถภาพและประสิทธิภาพยอดเยี่ยมเหนือลูกสูบของเครื่องยนต์ต่าง ๆ ทำงานอย่างประหยัดเป็นแบบอย่าง

เนื่องจากหัวใจเป็นอวัยวะที่ประกอบด้วยกล้ามเนื้อล้วน ๆ ถ้าจะเปรียบหัวใจกับกล้ามเนื้ออื่น ๆ ตามร่างกาย กล้ามเนื้อแขนขาซึ่งมีลักษณะแข็งแรง เป็นมัดเป็นลำบางมัดหนักหลายกิโลกรัม ก็ไม่มีทางสู้หัวใจซึ่งเป็นกล้ามเนื้อหนักเพียงประมาณ ๑/๓ กิโลกรัม และเป็นอวัยวะกลวง ส่วนซึ่งเป็นผนังของหัวใจจะหนาอย่างมากเพียง ๑–๒ ซม. เราอาจจะลองเปรียบดูได้ง่าย ๆ นั่งห้อยเท้าแล้วเพียงแต่ให้กล้ามเนื้อต้นขาทำงานอ้าและงอเข่าเป็นจังหวะสม่ำเสมอ กล้ามเนื้อต้นขาเป็นมัด ๆ ของนักกล้ามคงทำงานได้ไม่กี่นาที

ที่กล่าวมาแล้วทั้งหมดนี้ก็เป็นเพียงแต่ส่วนน้อยเท่านั้นให้เห็นว่า หัวใจเป็นอวัยวะพิเศษ ทรงพลังน่าพิศวงและยอดเยี่ยมเพียงไรในด้านสมรรถภาพและประสิทธิภาพ

นักบริหารย่อมบริบูรณ์ไปด้วยลูกน้องหรือผู้อยู่ใต้บังคับบัญชาถึงขนาดที่ว่า ยิ่งใหญ่โตในทางตำแหน่งหน้าที่มากขึ้น จะมีแต่ลูกน้องจนขาดเพื่อน เพราะเพื่อนฝูงที่เคยร่วมเรียนและร่วมงานกันมากลายเป็นลูกน้องเสียสิ้น ถ้าลูกน้องคนใดทำงานดี มาแต่เช้ากลับเย็นกลับค่ำเป็นประจำวัน ไม่ต้องถึงขนาดทำงานหามรุ่งหามค่ำอย่างหัวใจ นักบริหารคงจะนึกหวงแหน ไม่อยากให้ลูกน้องคนนั้นตายเร็ว คงจะนึกออกปากให้เขารู้จักยั้ง หรือหยุดพักผ่อนเสียบ้าง เพื่อประหยัด

ชีวิตทำงานของเขาไว้ให้มีชีวิตยืนยาว ได้ทำงานรับใช้และร่วมงานต่อไปด้วยกันได้นาน ๆ

นักบริหารมีความจำเป็นที่จะต้องใช้กำลังสมองมาก และหลีกเลี่ยงการใช้กำลังกายออกแรงตรากตรำด้วยไม่ได้ เฉพาะการใช้งานสมองนั้น หลักฐานต่าง ๆ แสดงว่าหัวใจต้องทำงานมากขึ้นเพื่อส่งเลือดไปเลี้ยงสมองมากขึ้น เปรียบได้เหมือนลูกน้องต้องทำงานมากขึ้น ตามความต้องการของผู้บังคับบัญชาทำงานมากขึ้นไปอีกทั้ง ๆ ที่ไม่เคยหยุดมาก่อน แต่หัวใจเปรียบได้เหมือนลูกน้องที่ไม่ช่างพูด ไม่รู้จักเข้าหานาย หัวใจจะทำงานตามปกติและจะทำงานหนักขึ้นในกรณีส่วนมากโดยเจ้าของหัวใจไม่รู้ตัว นอกจากเจ้าของจะบังเอิญไปคิดถึงหรือคลำเข้าเป็นบางโอกาสเท่านั้น นักบริหารจึงควรได้รู้ว่า ควรห่วงหวงแหน และประหยัดการทำงานของหัวใจได้อย่างไร ทั้งนี้ เพื่อทั้งหัวใจและตนเอง

คำว่า **"โรคหัวใจ"** เป็นคำที่เรารู้จักกันดีด้วยความสยดสยอง แต่ไม่ได้มีความหมายชัดเจนอย่างโรคหวัด โรคไข้จับสั่น หรือชื่อโรคอื่น ๆ อีกหลายอย่าง มีความหมายอย่างกว้าง ๆ ถึงความผิดปกติต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแก่หัวใจ ไม่ว่าจะเกิดจากเชื้อจุลินทรีย์สาเหตุอันตราย ความพิการที่อาจเป็นมาแต่กำเนิดหรือเพียงแต่ความผันแปรเล็ก ๆ น้อย ๆ คำว่า **"โรคหัวใจ"** ที่จะกล่าวถึงต่อไปเป็นเรื่อง ๆ สำหรับนักบริหาร จะจำกัดอยู่เฉพาะโรคหัวใจที่เกี่ยวข้อง หรือเกิดจากความตรากตรำในการบริหาร หรือที่นักบริหารควรทราบตามสมควรเท่านั้น

โรคหัวใจวาย

โรคหัวใจวาย (Cardiac failure, Heart failure) เป็นคำกว้าง ๆ แสดงถึงสมรรถภาพที่อ่อนลงอย่างมากของหัวใจ จนทำให้การสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายนั้นเสื่อมโทรมและอาจถึงขั้นหยุดไปเลย อาจจะเนื่องจากโรคอย่างหนึ่งอย่างใดของร่างกายหรือของหัวใจโดยตรง ในบางกรณี เป็นคำกว้าง ๆ ที่ไม่บอกอะไรแน่นอนนัก เหมือนกับคำว่า **"เครื่องยนต์เสีย"** เมื่อรถเสีย มีความหมายพอให้รู้ว่าที่รถเสียนั้นไม่ใช่เพราะยางแตกหรือล้อหลุด การที่หัวใจหยุดหรือหัวใจวายโดยฉับพลันทันที (Acute cardiac failure) นั้นมักเนื่องจากโรคหัวใจที่เกิดจากสาเหตุในเส้นเลือดเลี้ยงหัวใจ หรือจากความดันเลือดสูงดังจะได้กล่าวต่อไป

โรคประสาทหัวใจอ่อน

คำว่า *"โรคประสาทหัวใจอ่อน"* เป็นชื่อโรคที่ไม่ใช่โรคหัวใจโดยตรง กล่าวคือ ส่วนประกอบใด ๆ ของหัวใจไม่ว่าจะเป็นลิ้นหัวใจ กล้ามเนื้อหรือเส้นเลือดเลี้ยงของหัวใจ ไม่มีความพิการ เชื่อกันว่ามีสาเหตุจากประสาทเป็นส่วนใหญ่ หรือเป็นโรคเส้นประสาทชนิดหนึ่งทำให้เส้นประสาท ซึ่งควบคุมการเต้นของหัวใจและการหดขยายของเส้นเลือดผันแปรไป ทำให้อาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเป็นเหมือนอาการที่เกิดจากโรคหัวใจ ได้แก่ความรู้สึกหมดแรง ใจสั่น หายใจไม่เต็มที่ (หรือ "หายใจไม่ทั่วท้อง" ต้องสูดหายใจลึก ๆ แรง ๆ หายใจถี่) เจ็บปวดเสียวหรือแน่นบริเวณหัวใจ เหงื่อออกง่าย ความดันเลือดสูงกว่าปกติเล็กน้อยหรือปกติ ชีพจรเร็ว เป็นต้น

เช่นเดียวกับโรคต่าง ๆ ที่สมุฏฐานและลักษณะจำเพาะไม่แน่นอน โรคประสาทหัวใจอ่อนมีชื่ออยู่มากมายหลายอย่าง เช่น

–*โรคหัวใจเต้นผิดปกติ* (Disordered action of the heart, D.A.H.) เพราะลักษณะที่หัวใจเต้นแรงและเร็วจนใจสั่น

– *โรคประสาทการวนเวียนเลือดอ่อน* (Neurocirculatory asthenia, Nenro= ประสาท Circulatory = วนเวียน Asthenia = อ่อน, หมดกำลัง) เพราะลักษณะที่อ่อนเพลีย ไม่มีกำลังเมื่อฝืนกำลังเล็ก ๆ น้อย ๆ เนื่องจากการวนเวียนของเลือดเสื่อมลง

– *โรคหัวใจไวผิดปกติ* (Irritable heart) เพราะลักษณะที่หัวใจเต้นแรงผิดปกติเมื่อร่างกายทำงานมากกว่าปกติเพียงเล็ก ๆ น้อย ๆ

– *โรคหัวใจทหาร* (Soldier's heart) เพราะพบโรคนี้เป็นครั้งแรกในทหารในสมัยสงครามกลางเมืองของสหรัฐอเมริกา และในสงครามโลกครั้งที่ ๑ และปรากฏว่าทหารเป็นโรคนี้กันมาก เพราะต้องออกแรงฝืนกำลังเสมอ

– *โรค "อาการฝืนกำลัง"* (Effort syndrome) เพราะพบว่าโรคนี้เป็นกันมากในพลเรือนซึ่งทำงานฝืนกำลัง

อาการอย่างอื่น ๆ อาจได้แก่ อาการหน้ามืดหรือเป็นลม มึนงงหรือวิงเวียน ปวดศีรษะ มือเท้าสั่นและนอนไม่หลับ อาการต่าง ๆ มันเกิดขึ้นภายหลังความเคร่งเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจ ความกระทบ

กระเทือนต่ออารมณ์อย่างรุนแรง และความห่วงกังวล

เมื่อเกิดขึ้นแล้ว อาการอาจหายไปได้โดยรวดเร็ว ทรงหรือทรุดแล้วแต่ว่าจะได้ขจัดสาเหตุอันเป็นสมุฏฐานของโรคไปได้อย่างไร แต่โดยมากโรคนี้ไม่เคยทำให้ใครตาย

การรักษาที่จะให้โรคนี้หายไปไม่ใช่ยา ยาอาจเป็นเครื่องช่วยให้อาการที่เกิดขึ้นสงบ-ไปชั่วระยะหนึ่ง สิ่งที่จะให้โรคนี้หายคือความเข้าใจที่ถูกต้องถึงสาเหตุของโรคแล้วหาทางผ่อนคลายความตึงเครียดต่าง ๆ การฝึนกำลังทั้งทางจิตใจและร่างกาย แก้ไขสภาพต่าง ๆ ในชีวิตและการงานเพื่อขจัดความห่วงกังวลให้น้อยลงหรือหมดไป

โรคหัวใจเพราะความดันเลือดสูง

โรคนี้มีชื่อว่า Hypertensive heart disease (Hypertension – ความดันสูง) เป็นผลของความดันเลือดสูงโดยตรง และเกิดขึ้นในประมาณ ๒ ใน ๓ ของผู้มีความดันเลือดสูง

เราลองนึกง่าย ๆ ว่า หัวใจเป็นลูกสูบทำหน้าที่สูบฉีดเลือดไปตามเส้นเลือดอย่าง-เดียวกับเครื่องสูบน้ำไปตามสายสูบ ถ้าสมมติว่ามีใครไปยืนทับสายสูบให้เล็กลง ความต้านทานในสายสูบย่อมมีมากขึ้นทำให้น้ำออกได้น้อย หรือสายสูบแตก ส่วนเครื่องสูบน้ำอาจระเบิดหรือหยุดไปเลยเพราะทนต่อแรงดันหรือความต้านทานภายในสายสูบไม่-ไหว แต่หัวใจเป็นลูกสูบของร่างกาย มีลักษณะเช่นเดียวกับอวัยวะต่างๆ ของร่างกายอยู่ข้อหนึ่ง คือความสามารถในการปรับ-ตัวเองให้เข้ากับความจำเป็นได้ตามสมควร ในโรคความดันเลือดสูงนั้น เส้นเลือดเล็ก ๆ หดตัวมากกว่าปกติ ช่องภายในตีบลง ความดันหรือความต้านทานภายในเส้นเลือดสูงขึ้น หัวใจจะพยายามปรับหน้าที่ด้วยการฉีดหรือเต้นแรงขึ้นเพื่อฉีดเลือดผ่านเส้นเลือดที่ตีบไปกว่าเดิมให้พอจนได้ คือให้ปริมาณของเลือดไปยังเนื้อได้เท่าเดิม การที่กล้ามเนื้อทำงานหนักมากขึ้นย่อมทำให้กล้ามเนื้อนั้นใหญ่ขึ้นอย่างจะเห็นได้ในคนที่เล่นกล้าม หัวใจซึ่งต้องทำงานมากขึ้นเพราะโรคความดันเลือดสูงจะใหญ่ขึ้น ผนังต่าง ๆ หนามากขึ้น

เหมือนคนเล่นกล้าม ยกน้ำหนักมากขึ้นเป็นลำดับ กล้ามเนื้อจะใหญ่ขึ้นเป็นลำดับ แต่ถ้าขืนเพิ่มน้ำหนักขึ้นเรื่อย ๆ วันหนึ่งคนนั้น

คงจะต้องล้มพับ หัวใจซึ่งต้องทำงานมากขึ้นและใหญ่ขึ้นเป็นการปรับให้เหมาะกับความต้องการของร่างกายก็ย่อมมีวันซึ่งต้องถึงขีดหนึ่งซึ่งทำให้ฝืนต่อไปไม่ไหว

อาการของโรคนี้ตรวจกันได้ไม่ยากนัก ประการแรกคือข้อที่ตรวจได้ว่าความดันเลือดสูงมากและเป็นมาเวลานาน ไม่ได้รับการรักษาให้บรรเทาลงแล้วมีอาการเหนื่อยหอบใจสั่น เต้นแรง แพทย์ตรวจด้วยมือคลำมือเคาะ หรือฟังดูก็รู้ได้ง่าย ๆ ว่าหัวใจโต ถ้าถ่ายภาพอกด้วยรังสีเอ๊กซ์ก็ยิ่งเห็นขนาดหัวใจโตได้ง่ายขึ้น

ในเวลาที่หัวใจซึ่งโตเพราะความดันเลือดสูงจะถึงซึ่งการ "วาย" นั้น บางทีอาการเกิดขึ้นช้า ๆ เป็นแบบเรื้อรัง ทำให้คนไข้เหนื่อยหอบมาก ทั้ง ๆ ที่หัวใจยังเต้นแรงและความดันเลือดสูง เหมือนเครื่องสูบน้ำที่ถูกใช้งานมากนานๆ ทั้งๆ ที่เร่งเครื่องเราก็ไม่ได้น้ำเพียงพอ ในระหว่างระยะที่หัวใจโตอย่างเรื้อรังบางทีคนไข้จะมีอาการบวมเพราะหัวใจขาดแรงพอที่จะฉีดเลือดผ่านเส้นเลือดตีบให้กลับเข้าสู่หัวใจได้ตามธรรมดา แต่ในรายส่วนมากหัวใจซึ่งทำงานมามากแล้วนั้น "วาย" ลงไปอย่างฉับพลันทันที

การป้องกันและการรักษาโรคหัวใจเพราะความดันเลือดสูง คือการป้องกันและการรักษาความดันเลือดสูง เท่านี้ก็นับว่าเป็นการเพียงพอสำหรับผู้ไม่เป็นแพทย์

โรคเส้นเลือดหัวใจตัน

ก่อนจะจบเรื่องโรคหัวใจ เรามาถึงโรคที่อาจกล่าวได้ว่า เป็นโรคสำคัญที่สุด เริ่มรู้จักกันมากขึ้นในเมืองเรา และมีประวัติของความน่าสยดสยองที่สุดในหมู่นักบริหาร ผู้เขียนขอเรียกโรคนี้ว่า "โรคเส้นเลือดหัวใจตัน"

สมมติว่าเราเดินท่อน้ำสัก ๒–๓ ท่อ ฝังไปในสนามหญ้า ให้น้ำไหลเพื่อให้ความชุ่มชื้นแก่หญ้าในสนาม และวิธีนี้จะเป็นการให้น้ำวิธีเดียว ไม่มีการรดน้ำหรือได้น้ำจากฝน ถ้าด้วยเหตุใด ๆ เช่นท่อนั้นถูกรถทับให้บี้แบน มีตะกอนเกรอะกรังหรือมีสิ่งของใด ๆ เข้าไปอุดจนช่องภายในท่อเล็กลงให้น้ำเดินไม่ได้สะดวกตามปกติหรือไม่ไหลต่อไป เราย่อมเรียกสภาพท่อน้ำเช่นนั้นว่า **"ท่อตัน"** และบริเวณสนามซึ่งเคยได้รับน้ำจากท่อนั้นคงเหี่ยวแห้งไม่ชุ่มฉ่ำต่อไปอีก หญ้าก็คงจะตายเป็นแถบ ๆ

หัวใจของคนเรานั้น นอกจากจะมีหน้าที่สูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายแล้ว มีหน้าที่ฉีดเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อและส่วนต่าง ๆ ของตัวเองด้วย เหมือนคนครัวจะมีชีวิตอยู่ได้ดีต้องทำอาหารเลี้ยงคนอื่นและเลี้ยงตนเองพร้อม ๆ กันไป เลือดซึ่งหัวใจสูบฉีดออกนั้นมีทางเข้าเลี้ยงหัวใจเองด้วยเส้นเลือด ๒ เส้น ข้างหน้าเส้นหนึ่งและข้างหลังเส้นหนึ่ง ออกจากเส้นเลือดแดงเส้นใหญ่ที่ออกจากหัวใจแล้วคาดไปรอบหัวใจส่งกิ่งก้านเข้าไปในผนังของหัวใจ และปลายเล็กของเส้นเลือดทั้งสองนี้แตกเป็นเส้นเลือดฝอยเล็ก ๆ และบรรจบกันเป็นเหมือนมงกุฏครอบ เส้นเลือดทั้งสองนี้มีชื่อเป็นภาษาลาตินว่า Coronary artery "เส้นเลือดแดงโฆโรนารี" (Coronal = มงกุฏ) และเรียกง่าย ๆ ว่า เส้นเลือดหัวใจ ที่เขียนเล่าเรื่องชื่อตามศัพท์ไว้เพราะเกี่ยวข้องกับชื่อโรคซึ่งจะกล่าวต่อไป

เส้นเลือดหัวใจของคนเรามีเรื่องคล้ายเรื่องท่อน้ำในสนามหญ้าที่ยกเป็นข้อเปรียบเทียบไว้มาก คือถ้าไม่ตีบ ไม่ตัน ไม่ถูกอุดก็เป็นเรื่องธรรมดา ๆ ไม่มีโรค ถ้ามีอันเป็นให้ช่องภายในเส้นเลือดตีบตันไปเลือดเดินไม่สะดวก หัวใจก็จะทำงานไม่เป็นปกติ เป็นโรคขึ้นมีอาการไปต่าง ๆ แล้วแต่ความรุนแรงของความตีบตันที่เกิดขึ้น นับได้ตั้งแต่ทำให้หัวใจอ่อนลงไป กล้ามเนื้อหัวใจอาจตายเพราะขาดเลือดเป็นหย่อม ๆ หรือทำให้หัวใจวายไปทันที

ความตีบตันของเส้นเลือดหัวใจอาจเป็นเพราะเส้นเลือดหดตัว จนเกร็งทำให้รูเล็กเส้นเลือดอาจแข็งเหี่ยวลงไป เพราะชราภาพหรืออาจถูกสิ่งหนึ่งสิ่งใดเข้าไปอุด

เพราะว่าความตีบมีอยู่หลายสาเหตุและผลแห่งความตีบตันเป็นที่น่ากลัวมาก โรคนี้จึงมีชื่อเรียกกันหลายอย่าง เช่น

๑. Coronary heart disease **(โรคเส้นเลือดหัวใจ) เป็นชื่อกว้าง ๆ ไม่บอกอะไรจำเพาะเจาะจงลงไป เพียงแต่บอกว่าเป็นโรคซึ่งเกิดจากความพิการของเส้นเลือดหัวใจ**

๒. Coronary attack **แปลว่า "เป็นโรคเส้นเลือดหัวใจ**

๓. "Cornary" **เป็นชื่อย่อขนาดสุดเหวี่ยง แต่มีความหมายใช้ได้และเป็นที่เข้าใจกันโดยทั่วไป**

๔. Coronary occlusion **แปลว่าการอุดตันของเส้นเลือดหัวใจ**

๕. Coronary spasm **แปลว่าเส้นเลือดหัวใจหดตัว เป็นการวินิจฉัยเมื่อตรวจศพพบว่า เส้นเลือดหัวใจไม่มีอะไรอุด แต่เมื่ออาการก่อนตายเหมือนหัวใจถูกอุดอย่างชัดเจน หรือเป็นการวินิจฉัยในคนเป็นเพราะไม่มีหลักฐานชัดเจนว่ามีการอุด**

๖. Coronary arteriosclerosis **แปลว่า เส้นเลือดหัวใจแข็ง เป็นการวินิจฉัยเมื่อตรวจศพและพบสภาพเช่นนั้น** Arterio **มาจาก** (Artery=**เส้นเลือด** Sclerosis=**การแข็ง**)

๗. Coronary thrombosis **แปลว่าสภาพมีก้อนเลือดอุดเส้นเลือดหัวใจ**(Thrombus=**ก้อนเลือด**)

๘. Myocardial infarction **แปลว่าสภาพที่กล้ามเนื้อหัวใจตาย (เป็นหย่อม ๆ ตรงที่ขาดเลือดเลี้ยงจากเส้นเลือดที่ตันไป)**

สาเหตุ การหดตัวจนเกร็งของเส้นเลือดหัวใจนั้นกล่าวกันว่า สาเหตุที่สำคัญมีอยู่ ๒ อย่าง คือ การสูบบุหรี่มากอย่างหนึ่ง และความเคร่งเครียดของอารมณ์อีกอย่างหนึ่ง ความเคร่งเครียด อารมณ์ฉุนเฉียวทำให้เส้นเลือดหัวใจหดตัวเพื่อบีบให้เลือดไหลแรงขึ้นไปเลี้ยงสมองโดยเร็วให้สมองมีพลังงานพร้อมที่จะใช้ในการทำงาน

สาเหตุสำคัญที่สุดของโรคเส้นเลือดหัวใจตันคือ การถูกอุดด้วยก้อนเลือดซึ่งเกิดขึ้นในเส้นเลือดนั่นเองดังที่มีชื่อว่า Coronary thrombosis ก้อนเลือดเช่นนี้เกิดขึ้นอย่างไรนั้นพิสูจน์ได้ยาก แต่มีทฤษฎีซึ่งได้รับการรับรองกันเป็นส่วนใหญ่กว่า เส้นเลือดซึ่งทำหน้าที่ทั้งให้เลือดไหลผ่านและหดตัวตามจังหวะการเต้นของหัวใจแต่ละครั้ง เป็นเครื่องช่วยป้อนและดันเลือดด้วยนั้น นานเข้าย่อมสึกหรอตามอายุ ตามลักษณะของการใช้งานและความเคร่งเครียดของอารมณ์เป็นเครื่องเร่ง เหมือนท่อน้ำมันรถยนต์เก่าซึ่งถูกใช้งานหนักและถูกคนขับอารมณ์ร้อนเร่งเครื่องไม่ปรานีปราศรัย เยื่อบุในรูเส้นเลือดซึ่งเคยราบเรียบถูกกระแสเลือดและการหดตัวค่อย ๆ ริดกร่อนให้ขรุขระ ประกอบด้วยธาตุ "**โฆเรสเตอรอล**" (Cholesterol) ซึ่งย่อยจากไขมันเป็นเหมือนตะกอนจับเกรอะกรังอย่างคราบตะกอนในกาต้มน้ำ เม็ดเลือดซึ่งเคยไหลผ่านไปโดยสะดวกจับกันเข้าเป็นกลุ่ม ๆ ประหนึ่งเศษกิ่งไม้ลอยน้ำในลำธารจะรวมกันเข้าเป็นแพ เมื่อกระแสน้ำชนขอบตะลิ่งที่ขรุขระ

"**โฆเลสเตอรอล**" นี้ นอกจากจะมากขึ้นเพราะร่างกายย่อยอาหารไขมันแล้ว ในยามที่ร่างกายอยู่ในภาวะตึงเครียดมากนั้น จะได้รับการผลิตหรือย่อยจากเนื้อมันที่อยู่ในร่างกายได้มากขึ้นด้วย

อาการ อาการมีแตกต่างไปตามความรุนแรงของโรคหรือเส้นเลือดที่ถูกอุดตันนั้น เป็นเส้นใหญ่เล็กอย่างไร และการอุดตันมากน้อยแค่ไหน

ในรายที่เป็นไม่มากนัก เส้นเลือดเล็กๆ ถูกอุดหรือเส้นใหญ่ถูกอุดไม่ตีบไปหมด คนไข้อาจจะมีอาการเจ็บปวดท้องรุนแรงหรือปวดท้องเล็ก ๆ น้อย ๆ รู้สึกเหนื่อย หายใจไม่ค่อยสะดวกบ้าง แล้วอาการเหล่านี้อาจหายไปเลย

แต่ถ้าการอุดเป็นเรื่องใหญ่ คืออุดขนาดทำให้เส้นเลือดหัวใจตันไปเลย คนไข้มักจะมีอาการปวดในอกบริเวณหัวใจเรียกว่า Argina pectoris (Angina = รัด Pectoris =อก) ซึ่งมีลักษณะจำเพาะคือปวดรัด แน่นอึดอัดและร้าวไปตามแขนซ้าย อาการปวดเช่นนี้มักเกิดขึ้นในขณะที่ออกแรง หรือมีอารมณ์รุนแรง และมักเป็นแก่ผู้มีอายุตั้งแต่ ๔๐ ปีขึ้นไป อาจจะเป็นอยู่เป็นนาทีหรือชั่วโมง แล้วหายไปเอง หรือเป็นใหม่อีกหรือรุนแรงขึ้นในขณะนั้นทำให้เหนื่อยหอบหายใจไม่สะดวกหรือหัวใจวายไปโดยทันที

ถ้าเส้นเลือดหัวใจถูกอุดอย่างแรง แต่คนไข้ผ่านพ้นอาการหัวใจวายไปได้ กล้ามเนื้อหัวใจส่วนที่ขาดเลือดเลี้ยงจะตายเป็นหย่อม ๆ ดังที่มีชื่อว่า Myocardial infarction ทำให้คนไข้ตายง่ายในวันใดวันหนึ่ง หรืออาจหายเกือบปกติไปได้นาน ๆ

การรักษา เป็นเรื่องสำคัญที่อาจให้คนไข้บางคนหายจากอันตรายรุนแรง หรือให้หายทำงานไปได้นาน ๆ ส่วนหนึ่งที่สำคัญที่สุดในการรักษาคือเวลาประมาณ ๔–๖ สัปดาห์เป็นอย่างน้อยสำหรับพักผ่อนอย่างเต็มที่ทั้งร่างกายและจิตใจ ทางร่างกายได้แก่การพักอย่างจริงจังแล้วค่อย ๆ ออกแรงมากขึ้น ทางจิตใจได้แก่ความรู้สึกสละโลก ปล่อยให้จิตใจว่างๆ นึกถึงแต่ความหวังและตัดความกังกลต่าง ๆ ออกไป

การป้องกัน มีความสำคัญมากที่สุด ต้องการความยั้งคิดและความได้คิดเสีย ตั้งแต่อายุเริ่มเข้า ๔๐ ปีเป็นอย่างน้อย เริ่มด้วยระมัดระวังอย่าให้ตกเป็นทาสของความเคร่งเครียดของอารมณ์ อย่ายอมให้ร่างกายเป็นสมุนของลิ้น

และอย่ายอมให้ความมีบุญลาภวาสนาต้องมีความอ้วนเป็นเครื่องโฆษณา ถนอมหัวใจด้วยการให้ร่างกายมีทั้งเวลาทำงาน เวลาออกกำลังตามสมควร ดื่มแต่น้อย มีเวลาเล่น เวลาพักและเวลานอนตามสมควรที่ปุถุชนจะควรมี

ย่อมเป็นการยากที่นักบริหาร ผู้มีภาระมากในตำแหน่งสูง จะกระทำตนอย่างปุถุชนได้ โรคเส้นเลือดหัวใจตันดูเหมือนจะเป็นเครื่องยืนยันความจริงข้อนี้ เพราะทุก ๆ ปี เหยื่อสำคัญที่สุดและมากที่สุดของโรคนี้ไม่ใช่ปุถุชนคนธรรมดา กล่าวกันว่าโรคเส้นเลือดหัวใจตันมีวัคซีนป้องกันที่มีประสิทธิภาพไม่แพ้วัคซีนดี ๆ หลายอย่างวัคซีนที่ว่านี้ผสมใช้กันเองได้ คือประกอบด้วย อย่าให้ยิ่งแก่ยิ่งอ้วน ๑ อย่าเคร่งเครียดและจริงจังกับงานมากเกินไปนัก ๑ และทุก ๆ วันให้คอยสังเกตหรือฝึกตนเองให้ได้ว่ามีเวลายิ้มย่องผ่องใส เวลาหัวเราะสบายใจมากกว่าอารมณ์วุ่นวาย หงุดหงิด หรือขุ่นหมองอีก ๑

บทที่ ๘

โรคความดันเลือดสูง

ความที่กล่าวมาแล้วในบทที่ ๗ โรคหัวใจมีอยู่มากมายหลายอย่าง เพราะเป็นชื่อกว้าง ๆ หมายถึงความผิดปกติที่เกิดแก่หัวใจเฉพาะที่เกี่ยวแก่นักบริหาร โรคหัวใจที่สำคัญๆได้แก่ โรคหัวใจอ่อนประเภทที่เนื่องจากประสาท โรคหัวใจเพราะความดันเลือดสูงและโรคเส้นเลือดหัวใจตัน ซึ่งล้วนแต่เกิดจากความเคร่งเครียดของอารมณ์และร่างกาย โรคเหล่านี้เกิดขึ้นเพราะเราขาดความคำนึงถึงที่จะสงวนการทำงานของหัวใจไว้เป็นการล่วงหน้า อวัยวะต่าง ๆ ที่สำคัญของร่างกายอาจจะพอเปรียบได้เป็นเครื่องยนต์ของรถยนต์ หัวใจมีลักษณะเป็นลูกสูบ เปรียบได้เหมือนลูกสูบน้ำมันเชื้อเพลิงและคาบิวเรเตอร์รวมกัน ถ้าเราเป็นคนขับรถยนต์ที่เอาแต่เร่งเครื่อง ไม่มีเครื่องยนต์ยี่ห้อใดจะทนได้ ในทำนองเดียวกัน บทความเรื่องโรคหัวใจเป็นบทความสั้น ๆ ที่พอให้ท่านผู้อ่าน โดยเฉพาะนักบริหารเห็นได้ว่าอะไรจะเกิดขึ้น ถ้าเราเอาแต่เร่งอวัยวะซึ่งหนักเพียง ½ กิโลกรัม

โรคความดันเลือดสูงหรือโรคความดันโลหิตสูง เป็นชื่อแปลมาจากคำว่า Hypertension (Hyper=เกินไป Tension=ความดันหรือความตึง) บางทีต้องการเรียกให้ชัดเจนขึ้นไปอีกว่า Essential Hypertension คือโรคความดันเลือดสูงอย่างแท้จริง หรือ Idiopathic Hypertension (Idio=เฉพาะ หรือแท้จริง pathic=โรค) หรือ Primary Hypertension คือโรคความดันเลือดสูงที่เป็นปฐมเพื่อจะแยกออกจาก Secondary Hypertension คือดโรคความดันเลือดสูงที่เป็นมัธยม เป็นผลจากโรคอื่น ให้รู้ว่าโรคความดันเลือดสูงอย่างที่เรารู้จักกันโดยทั่วไปนี้ เป็นโรคโดยเฉพาะ ไม่ได้เกิดเป็นผลของโรคอื่น และเป็นโรคที่ร้ายแรงกว่า เพราะโรคความดันเลือดสูงที่เกิดเป็นผลของโรคอื่นเช่นโรคไต โรคต่อมคอพอกชนิดร้าย – เหล่านี้จะหายได้ง่าย ถ้าเรารักษาโรคซึ่งเป็นสาเหตุให้หายไป

ขอย้อนกล่าวถึงบทโรคหัวใจซึ่งผ่านมาแล้วนั้น หัวใจเปรียบได้เหมือนลูกสูบน้ำชนิดวนเวียนฉีดเลือดเข้าไปในเส้นเลือดแล้วเลือดนั้นก็กลับเข้าหัวใจอีก วนเวียนกันอยู่

(จากนิตยสารท้องถิ่น ปีที่ ๔ เล่ม ๔ เมษายน ๒๕๐๗)

เช่นนี้ ประมาณ ๗๐-๘๐ ครั้งต่อนาที หรือประมาณวันละแสนครั้ง หัวใจจึงเป็นอวัยวะที่น่าพิศวง เพราะเป็นกล้ามเนื้อเล็ก ๆ หนักเพียงประมาณ ½ กิโลกรัม แต่ทำงานโดยไม่หยุดพัก เมื่อถึงบทนี้เรื่องที่น่าพูดถึงได้อีกคือความน่ามหัศจรรย์ในวิธีการทำงาน อย่างอัตโนมัติของหัวใจและเส้นเลือด ตลอดจนการประสานงานระหว่างสมองกับหัวใจ และเส้นเลือด

ในการบริหารงานของประเทศบ้าน-เมืองนั้น คณะรัฐบาลซึ่งเป็นผู้บริหารงานสูงสุดย่อมมีภาระหน้าที่และความรับผิดชอบทุกวิถีทาง ที่จะต้องดำเนินการให้ประเทศอยู่ในภาวะที่เหมาะสมกับสภาพความเป็นไปต่าง ๆ ทั้งภายนอกและภายใน ถ้าสภาพการณ์ต่าง ๆ เป็นไปในทางสันติ รัฐบาลคงไม่ระดมสรรพกำลังต่าง ๆ ให้หมดเปลืองทั้งกำลังคนและกำลังเงิน ในทางตรงข้าม ถ้าสภาพการณ์เป็นไป ในด้านที่ต้องปรับปรุงหรือส่อให้เห็นถึงความเสี่ยงต่ออันตราย ไม่ว่าเป็นการสง-ครามหรือการแทรกซึมจากนอกประเทศหรือเป็นการจลาจลวุ่นวายภายใน รัฐบาลย่อมไม่นิ่งเฉย แต่มีความจำเป็นจะต้องรีบระดมสรรพกำลังต่าง ๆ ขึ้นโดยฉับพลัน

ในร่างกาย สมองทำหน้าที่เป็นคณะรัฐบาล เป็นอวัยวะที่มีอำนาจบริหารสูงสุด คอยปรับร่างกายให้เหมาะแก่สิ่งแวดล้อมภายนอกกาย และความเป็นไปที่เกิดขึ้น ภายในกาย บริหารโดยบังคับบัญชาให้อวัยวะต่าง ๆ ปฏิบัติการให้เป็นไปในลักษณะต่าง ๆ เช่น ให้ทน ให้หนี หรือให้ต่อสู้แล้วแต่กรณี เมื่อร่างกายถูกร้อนหนาว บางทีเราก็ต้องทนเมื่อไม่มีวิธีอื่น ถ้าถูกประทุษร้าย แขนขาของเราอาจจะทำงานเพื่อต่อสู้หรือหนี แต่ถ้าเราจะนอนพักหรือนอนหลับ อวัยวะของร่างกายก็ได้พักเหมือนประเทศชาติอยู่ในภาวะอันสงบ ในการระดมสรรพกำลังไปยังจุดที่ต้องการของร่างกาย หัวใจซึ่งมีหน้าที่ป้อนอาหารไวตามินและอ๊อกซิเย่นไปให้เซลล์หรืออวัยวะต่าง ๆ คงจะเปรียบได้กับกระทรวงมหาดไทย กระทรวงกลาโหม และกระทรวงการคลังซึ่งมีหน้าที่ระดมสรรพกำลังต่าง ๆ ไปให้แก่ทหาร ตำรวจ เจ้าหน้าที่ฝ่ายปกครอง และประชาชน ณ จุดที่สำคัญ ในยามเช่นนั้นสายการลำเลียงเช่นถนนหนทางต่าง ๆ คงจะถูกปรับปรุงและจำกัดการใช้เพื่อการนั้นโดยเฉพาะ การระดมสรรพกำลังคงจะเปรียบได้เหมือนความดันเลือด จะเร่งรัดเร่งรีบส่ง

เลือดให้เร็วช้า หรือมากน้อยเพียงใด แล้วแต่ความจำเป็น

ในยามใดที่ร่างกายต้องทำงานมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นทางกายคือออกแรง หรือทางจิตใจคือออกความคิด ในยามนั้นสมองจะสั่งการให้เลือดไหลเร็ว และแรงมากขึ้น เพื่อให้ได้พลังงานมาก แต่สมองในร่างกายของเรามีความประหลาดล้ำเช่นเดียวกับสมองของคณะรัฐมนตรี ในการระดมสรรพกำลังเหมือนกัน คือจะไม่เพียงแต่จะสั่งให้หัวใจฉีดเร็ว และแรงมากขึ้นเท่านั้น สมองจะสั่งการให้เส้นเลือดซึ่งเป็นเส้นทางลำเลียงทำหน้าที่ให้ประสานกันไปด้วย กระแสสัญญาณประสาทจากสมองคงทำหน้าที่เป็นเหมือนทหาร สารวัตร หรือ ตำรวจจราจรเร่งการลำเลียงบนถนน เลือดจะไหลไปโดยเร็วเมื่อเส้นเลือดหดตัวลง แรงของการหดตัวเป็นแรงบีบช่วยขับเคลื่อนเลือด เหมือนเราบีบปลายสายสูบน้ำให้น้ำพุ่ง ยิ่งหัวใจถูกเร่งตามไปด้วย เหมือนเราเร่งเครื่องสูบ เลือดจึงไหลไปสู่อวัยวะมากขึ้นเป็นอัตโนมัติด้วยการประสานงานระหว่างสมอง หัวใจและเส้นเลือดด้วยประการฉะนี้

ได้เคยกล่าวไว้ในบทแรกแล้วว่า ระหว่างการออกแรงทางกายกับการออกแรงทางสมองนั้น ประการหลังคือการใช้ความคิด หรือการทำงานของสมองต้องการพลังงานต่าง ๆ จากเลือดมากกว่า คงจะพอเปรียบได้กับการประชุมของคณะรัฐบาลย่อมต้องเป็นการหมดเปลืองงบประมาณมากกว่าการประชุม หรือการปฏิบัติงาน ของข้าราชการชั้นผู้น้อยในจำนวนคนเท่า ๆ กัน เมื่อสมองต้องเคร่งเครียดเพราะต้องใช้ความคิดมาก ความกังวลมาก โมโหฉุนเฉียวมาก หรือเพราะการเก็บเอาเรื่องให้รกสมองมาก และเป็นเวลานาน ๆ เส้นเลือดจะหดตัวมากเพื่อเพิ่มความดันเลือด แต่หดตัวอยู่เสมอ ๆ การหดตัวมากกว่าปกติของเส้นเลือดกลับกลายเป็นภาวะปกติไป กล่าวคือความดันเลือดซึ่งสูงขึ้นเป็นการครั้งคราวตามความจำเป็นของสมองที่ต้องทำงานมาก กลายเป็นความดันเลือดสูงกว่าปกติอย่างถาวร

ความผันแปรตามปกติของความดันเลือด

ในบุคคลธรรมดาซึ่งมีความเคร่งเครียดมากเกินไปนัก ความดันเลือดก็สูงขึ้นเหมือนกันตามอายุ เป็นเพราะความเปลี่ยนแปลงตามอายุของเส้นเลือด คือยิ่งแก่ ผนังของเส้นเลือดยิ่งมีเนื้อพังผืดเหนียวเข้าไป

แทรก การขยายตัวน้อยลง รูเส้นเลือดยิ่งเล็กลงไป

ความเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ อีกประการหนึ่งของความดันเลือดคือ ความอ้วน เหตุผลข้อนี้เข้าใจได้ไม่ยากนัก ถ้าจะนึกพิจารณาอย่างง่าย ๆ ว่าร่างกายของเราเปรียบได้เหมือนรถยนต์สักคันหนึ่ง ช่างผู้ประดิษฐ์ได้สร้างกำลังแรงม้าหรือกำลังอัดระเบิดไว้พอดีกับน้ำหนักรถ และน้ำหนักบรรทุก แต่ถ้าเรามาเปลี่ยนแปลงตัวถังให้หนักมากขึ้น หรือบรรทุกน้ำหนักเกินอัตรา และให้รถมีกำลังวิ่งเท่าเดิม เราคงจะต้องทำอย่างใดอย่างหนึ่งให้กำลังอัดระเบิดในเครื่องยนต์สูงขึ้น ในร่างกายของเรา เจ้าแม่ธรรมชาติเป็นช่างผู้ประดิษฐ์สร้างความดันเลือดไว้ได้ส่วนกับร่างกายที่พอได้ส่วนสัด แต่เมื่อเราโหมรับประทานโดยมิได้ประหยัดยับยั้ง ร่างกายของเราไม่ได้อยากให้เราตายเพราะความดันเลือดสูงเลย แต่ร่างกายปรับความดันเลือดให้สูงขึ้น โดยอัตโนมัติ เพื่อสนองความต้องการนั้นเอง

ถ้าจะให้เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างความอ้วน และความดันเลือดสูงให้ชัดขึ้นไปอีก เราต้องเปรียบว่าเส้นเลือดเป็นเหมือนสายสูบน้ำกันอีกครั้งหนึ่ง เส้นเลือดในร่างกายไม่มีเพียง ๒๐-๓๐ เส้นอย่างที่เราพอจะหลับตานึกได้อย่างรูปภาพที่ใช้สอนสุขวิทยา ยังแตกกิ่งก้านเล็กน้อยออกต่อไปจนถึงเส้นเลือดฝอยที่เราไม่อาจมองเห็นได้ด้วยตา ลองนึกดูว่า ถ้าจะเอาเข็มแหลมแทงเนื้อเป็นจุดๆ ให้แต่ละจุดห่างกันเพียงชั่วระยะหัวเข็มหมุด จะมีเลือดออกทุกแห่ง ไม่ต้องเข้าโรงเรียนแพทย์ การนึกทดลองเอาเพียงแค่นี้ก็บอกอย่างชัดเจนแล้วว่า เส้นเลือดมีอยู่ทุกหนทุกแห่งในเนื้อของร่างกาย เพราะเนื้อทุกชิ้นเล็ก ๆ และเซลล์ทุกเซลล์ต้องการเลือดเลี้ยงทั้งนั้น ในการที่เราอ้วนขึ้นมีเนื้อมีมันมากขึ้น ร่างกายย่อมจำเป็นต้องสร้างให้มีเส้นเลือดมากขึ้น เมื่อเป็นเช่นนี้เปรียบได้เหมือนสายสูบน้ำรดสนามหญ้า ถ้าเรามีเงินซื้อที่ขยายสนามหญ้า ให้กว้างขวางมากขึ้น สายสูบน้ำนี้ก็จำเป็นต้องยาวมากขึ้นไปตามส่วน ยิ่งยาวมากเท่าใด เราจะต้องเพิ่มกำลังฉีดน้ำให้มากขึ้นเท่านั้นเหมือนกัน ร่างกายของเราทำงานเป็นอัตโนมัติ ร่างกายรู้ว่าหัวใจเป็นอวัยวะซึ่งควรแก่การสงวน จึงให้เส้นเลือดหดตัวให้มาก ๆ ในตอนแรกเพื่อเร่งความดันเลือดในระยะต่อไป ถ้าการหดตัวของเส้นเลือดยังไม่พอ หัวใจจะทำงานมากขึ้นจนถึงระยะหนึ่ง

คือเกือบระยะสุดท้าย ทั้งเส้นเลือดหดตัวมาก และหัวใจจะใหญ่มากขึ้นตามไปด้วย เพื่อเร่งความดันเลือดให้มาก ๆ ระยะนั้นก็คือระยะที่ไม่นานนัก สำหรับเจ้าของร่างกาย

มาตรฐานความดันเลือดปกติ

ข้อความสั้น ๆ เกี่ยวแก่ความผันแปรของความดันเลือดตามปกติย่อมบอกอยู่แล้วว่า ความดันเลือดปกติของคนเราไม่ใช่มาตรฐานตายตัว ไม่ใช่เส้นขีด ที่จะบอกได้ง่ายๆ ว่าเท่าใดปกติแน่ เท่าใดสูงหรือต่ำขนาดเป็นโรค เป็นมาตรฐานอย่างกว้าง ๆ และต้องการปัจจัยหลายอย่างเข้าประกอบ

มาตรฐานอย่างกว้าง ๆ ของความดันเลือดตามตำราถือว่า ในบุคคลปกติคือผู้ชายอายุประมาณ ๒๐ ปี น้ำหนักและส่วนสูงปานกลาง วัดในท่านอนหรือนั่งสงบ ๆ สักพักหนึ่งและวัดที่ต้นแขน จะได้ตัวเลขดังนี้

๑. ความดันเลือดในตอนที่หัวใจหดตัว ประมาณ ๑๒๐ มม. ปรอท

๒. ความดันเลือดในตอนที่หัวใจขยายตัว ประมาณ ๘๐ มม. ปรอท เขียนกันย่อ ๆ ว่า B.P. ๑๒๐/๘๐

ถ้าบุคคลปกติดังที่ว่านั้นเป็นผู้หญิงซึ่งย่อมมีร่างเล็กกว่าผู้ชาย มาตรฐานปกติต่ำกว่าผู้ชายลงไปประมาณ ๕–๑๐ มม. ปรอท

คือ ๑. ความดันเลือดในตอนที่หัวใจหดตัว ประมาณ ๑๑๐ มม. ปรอท

๒. ความดันเลือดในตอนที่หัวใจขยายตัว ประมาณ ๗๐ มม. ปรอท

ตำราแพทย์ส่วนมากฝรั่งเขียน เมื่อมาใช้กับคนไทยซึ่งร่างเล็กกว่าฝรั่ง มาตรฐานก็อาจลดลงไปได้อีก เช่น ในผู้ชายไทยความดันเลือด ๑๑๐/๗๐ ในผู้หญิงไทย ๙๐–๑๐๐/๖๕–๗๐ ก็ยังนับว่าปกติ นี่เราพูดในทางต่ำ ถ้าวัดได้สูงไปบ้างเช่น ๑๓๐–๑๔๐/๙๐ ก็ยังนับว่าไม่สูง

ความดันเลือดที่ปกติบางทีก็สร้างความปวดหัวให้แก่ท่านผู้อ่านบ้างแล้วด้วยประการฉะนี้ แต่ความปวดหัวเพราะความดันปกตินี้ไม่ใช่โรค ถ้าอย่าสนใจอะไรกับมันมากนัก อย่านึกถึงตัวเลขซึ่งได้มาจากสถิติให้มากนัก สมมติว่าเราสูง ๑๖๕ ซม. อายุ ๔๐ ปี น้ำหนัก ๖๕ กิโลกรัมเกินไปกว่ามาตรฐานสัก ๕ กิโลกรัม หรือหนักเพียง ๕๕ กิโลกรัม แต่เรามีชีวิตอยู่ตามสบาย ๆ ทำงานทำการได้และไม่มีอาการอะไรเกิดขึ้น จะลงความเห็นว่าเราอ้วนหรือผอมเกินไปก็คงยังไม่เป็นการสมควร

ความเปลี่ยนแปลงของความดันเลือดตามอายุ

ท่านที่สนใจในการใช้รถยนต์ บางทีคงจะนึกได้ว่าถ้ารถของเรายิ่งเก่า ลูกสูบหลวม เครื่องเคราต่าง ๆ หลวมไป กำลังอัดดันในลูกสูบมีไม่พอ เราจำเป็นต้องเปลี่ยนเสื้อสูบกันใหม่ หรือคว้านกระบอกสูบให้กว้างขึ้น ให้กำลังอัดดันสูงขึ้นไปขับเครื่องให้มีกำลังตามเดิม

ในร่างกายของคน เมื่ออายุมากเข้า ความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ พอจะเปรียบได้กับรถยนต์เก่าเหมือนกัน เนื้อหนังเหี่ยวแห้งลงไป เหมือนกับคำที่ว่า "ไก่แก่ หนังเหนียว" ในเนื้อต่าง ๆ มีเยื่อพังผืดเข้าไปแทรกมากขึ้น เลือดในเส้นเลือดฝอยคงจะเดินทางไปได้ลำบาก เหมือนน้ำจะแทรกเข้าไปในดินแห้งแข็งในสนามหญ้า ร่างกายมีอำนาจอัตโนมัติให้มีการเปลี่ยนแปลงในเส้นเลือด ทำให้ความยืดหยุ่นน้อยลงไป ขยายตัวได้น้อยกว่าปกติ ทำให้กำลังดันของเลือดหรือความดันเลือดสูงขึ้น นี่เป็นความพยายามที่จะอธิบาย อาจจะเป็นความจริงว่า ความแก่ทำให้เยื่อพังผืดเข้าไปแทรกในผนังของเส้นเลือด และทำให้ความดันเลือดสูงขึ้นก็ได้

อย่างไรก็ตาม เป็นความจริงว่า ความดันเลือดของคนเราไม่ได้คงที่ แต่เพิ่มขึ้นไปตามอายุ นี่เป็นข้อหนึ่งที่ควรจะเตือนให้ผู้สนใจได้ทราบว่า อย่าตกอกตกใจและสรุปลงความเห็นว่า ความดันเลือดของตนผิดปกติเมื่อนาน ๆ ให้แพทย์วัดและแพทย์บอกตัวเลขที่วัดได้ว่าสูงกว่าปกติ ตัวเลขนั้นอาจจะเป็นตัวเลขผิดปกติชนิดอยู่ในเกณฑ์ปกติของอายุเช่นนั้นเท่านั้น และท่านทั้งหลายในสมัยหนึ่งเมื่ออายุได้ ๒๐ ปี เราอาจจะวิ่งขึ้นบันไดได้อย่างสนุกสนาน แต่ถ้าอายุย่างเข้า ๕๐ ปีแล้วเหนื่อยเมื่อขึ้นบันไดตึก ๓–๔ ชั้น จะลงความเห็นว่าร่างกายผิดปกติ กลัวเป็นโรคปอด โรคหัวใจ คงจะไม่ตรงนัก น่าจะเป็นความกลัวที่เกิดจากความลืมความหลงนึกว่าเรายังหนุ่มอยู่เสียมากกว่า

ถ้าแพทย์วัดความดันเลือดได้ตัวเลขสูงกว่าตามปกติ ควรถามเสียให้แจ่มแจ้งว่าผิดปกติหรือไม่ ถ้าได้รับคำอธิบายว่า สูงกว่าปกติในวัยหนุ่มแต่ไม่นับว่าสูงผิดปกติตามเกณฑ์อายุ ทางที่ดี คือทำใจให้สบาย อย่าให้ตัวเลขความดันเลือดซึ่งสูงกว่าปกติไปบ้างนั้นเป็นสาเหตุของความกังวลต่อไป

เราหันกลับมาถึงเรื่องรถยนต์อีกสักครั้งหนึ่ง นับตั้งแต่เราเริ่มติดเครื่องแล้วขับไป

ตามทาง จนกระทั่งถึงจุดหมาย ผ่านถนนที่โล่งบ้างที่มีรถคับคั่งบ้าง ทางราบเรียบลาดหรือสูงชันแล้วแต่จะเป็นไป ท่านคงจะสังเกตได้ว่า ตลอดทางและตลอดเวลาเหล่านั้น การทำงานของเครื่องยนต์ไม่ได้สม่ำเสมอและจะสม่ำเสมอมิได้เลย เราผ่อนหรือเร่งเครื่องด้วยการบังคับคันเร่ง ห้ามล้อ และเกียร์อยู่ตลอดเวลาอย่างสับสน กำลังอัดระเบิดในลูกสูบจะเปลี่ยนเป็นเบาหรือแรงไปตามนั้น

ความดันเลือดของคนเราเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน ไม่ได้อยู่ในระดับคงที่เลย ตลอดเวลาที่ร่างกายเปลี่ยนแปลงอิริยาบถหรือมีสภาพของการใช้ความคิดแตกต่างกัน เมื่อเราเดินความดันเลือดจะสูงกว่าขณะนั่งพัก เมื่อเรานอนจะต่ำกว่าเมื่อเรานั่ง และจะสูงในเวลาที่เราใช้ความคิดหรือมีอารมณ์ ความดันเลือดซึ่งถือกันว่าปกตินั้น นอกจากถืออายุประมาณ ๒๐ ปีเป็นเกณฑ์แล้ว ยังมีหลักเกณฑ์ว่าให้วัดในขณะที่เราพักตามสมควร

การกระหืดกระหอบไปหาแพทย์และถ้าแพทย์กุลีกุจอวัดให้รวดเร็วนัก ย่อมทำให้ความดันเลือดที่วัดได้สูงกว่าการวัดที่ถูกวิธีคือไปพบนายแพทย์แล้วได้นั่งพักตามสมควร แพทย์ผู้วัดย่อมไม่มีวิธีเหมือนกัน บางคนรีบร้อน บางคนใจเย็น บางคนให้นั่งวัด บางคนให้นอนวัด แล้วแต่ความเห็นและความละเอียดละออ ความเคยชินและอารมณ์

อย่าถือเอาผลการวัดความดันเลือดที่แตกต่างกันเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่วัดจากแพทย์หลาย ๆ คนเป็นเครื่องวัดอารมณ์ โรคความดันเลือดสูงทำให้มีอาการทางประสาทและอารมณ์ ในทางตรงข้ามความวุ่นวายทางประสาท และอารมณ์จะทำให้เป็นโรคความดันเลือดสูงได้ อย่าให้การ "ลองทดสอบ" ฝีมือการวัดความดันเลือดของแพทย์หลาย ๆ คน เป็นสาเหตุของโรคความดันเลือดสูง

การดื่มเหล้าจัด อันเป็นสาเหตุของโรคความดันเลือดสูงนั้น เห็นจะเป็นสิ่งที่ไม่จำเป็นต้องกล่าวโดยละเอียด

นักบริหารคงมีลูกน้องซึ่งทำงานผิดพลาดหรือเสนอความเห็นผิด ลูกน้องเช่นนี้ไม่มีวันหมดไปจากโลก แต่นักบริหารคงจะไม่ลงความเห็นว่าลูกน้องประเภทนั้น กลายเป็นความผิด อาจจะมีลูกน้องบางคนทำเงินขาดหายจากบัญชี แต่นักบริหารคงไม่ลงความ

เห็นง่ายว่า ลูกน้องผู้นั้นทุจริตจนกว่าเวลาและพฤติการณ์ต่อไปจะเป็นเครื่องพิสูจน์ บางทีความผิดเช่นนั้นกลับเป็นเครื่องมืออย่างวิเศษ ให้มีการปรับปรุงงานทั้งในวิธีการทำงานของลูกน้องและวิธีใช้คนของนักบริหารเองก็ได้ ความดันเลือดอาจผิดไปจากปกติบ้างก็ได้ แต่ไม่ควรถือเป็นข้อควรวิตกว่าต้องเป็นโรคความดันเลือดสูงเสมอไป ถ้านักบริหารจะสนใจตามสมควร เพียงแต่ให้ได้รับการตรวจการวัดเป็นครั้งเป็นคราวเช่นเพียงปีละครั้งสองครั้ง บางทีความโน้มเอียงในทางสูงจะช่วยได้มากให้รู้สึกว่า สังขารได้เข้าอยู่ในเขตใดของอายุ ควรลดความเคร่งเครียดทั้งทางด้านจิตใจและร่างกายแล้วหรือยัง ลดเหล้าและบุหรี่และควรรัดเข็มขัดหรือควรจะปล่อยให้อ้วนยิ่งขึ้นตามบุญวาสนา

บทที่ ๙

โรคความดันเลือดต่ำ

ความที่กล่าวมาแล้วในบทที่ ๘ โรคความดันเลือดสูงอย่างแท้จริงนั้นมีสาเหตุจากประสาทหรืออารมณ์ และความเคร่งเครียดทางจิตมากกว่าอย่างอื่น เป็นโรคที่ค่อยๆ เกิดขึ้นเพราะแรงสะสมของสาเหตุซึ่งกล่าวได้ว่าอยู่ในสภาพที่ป้องกันได้ทั้งสิ้น ความอ้วนเป็นศัตรูสำคัญอีกอย่างหนึ่งของร่างกายในด้านที่เกี่ยวข้องกับโรคนี้ ความดันเลือดที่วัดได้สูงกว่าปกติทำให้เกิดโรคประสาท คือว่าจะเกิดโรคความดันเลือดสูง ความจริง โรคความดันเลือดสูงต้องการการพินิจพิเคราะห์หลายอย่างจึงจะลงความเห็นได้ การสนใจให้แพทย์วัดความดันเลือดเป็นครั้งคราวสม่ำเสมอเป็นสิ่งเดียวที่จะให้รู้ได้โดยแน่ชัดและมีประโยชน์หลายประการ

ความจริงผู้เขียนไม่ได้ตั้งใจไว้เลยว่าจะมีบทของความดันเลือดต่ำ เพราะความดันเลือดต่ำนั้น แม้จะเป็นขนาดหนักถึงเป็นโรคก็มิได้เป็นโรคของนักบริหารแต่ประการใด ความเป็นนักบริหารและชีวิตของนักบริหารมีแต่จะทำให้ความดันเลือดสูงขึ้นจนกลายเป็นโรคความดันเลือดสูง

เรื่องความดันเลือดต่ำจึงเป็นบทแทรกโดยแท้ แทรกเป็นการเพิ่มเติม เพราะผู้เขียนได้สังเกตเห็นความสนใจ และความเป็นทุกข์อย่างยิ่งของนักบริหารหลายท่านต่อความดันเลือดต่ำที่เป็นแก่ผู้อื่นหรือนักบริหารบางท่านผู้เป็นโรคนี้

บทแทรกสั้น ๆ นี้ จึงเป็นการสนองความต้องการและขอให้เป็นยารักษา "โรค" ความดันเลือดต่ำต่อไป

ในบทก่อน ๆ ความดันเลือดเคยได้รับการเปรียบเทียบเหมือนกำลังดันน้ำที่อยู่ในสายสูบบ้าง เป็นเหมือนกำลังอัดระเบิดของเครื่องยนต์ที่ใช้น้ำมันเชื้อเพลิงบ้าง แล้วแต่ความเหมาะสม เพื่อเป็นอุทาหรณ์นำให้เห็นอย่างกว้างๆ ว่าถ้าสูงมากไปย่อมเป็นอันตรายหัวใจอาจเปลี่ยนแปลงไปจากปกติและเส้นเลือดในอวัยวะสำคัญต่าง ๆ อาจแตกได้ ในทางตรงข้ามแม้จะมิได้พูดถึงเรื่องความดัน

(จากนิตยสารท้องถิ่น ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๖ เมษายน ๒๕๕๗)

เลือดต่ำมาก่อน อุทาหรณ์เช่นนั้นและความคิดความเข้าใจทั่ว ๆ ไปย่อมทำให้เป็นที่รู้ว่าความดันเลือดต่ำเป็นสิ่งที่น่ากลัวอยู่มากเหมือนกันคือถ้าเปรียบกับกำลังดันของน้ำในสายสูบ น้ำที่ออกจากสายสูบไม่มีกำลังพุ่งให้รดหญ้าในสนามได้ทั่วถึง หรือถ้าจะเปรียบกับกำลังอัดระเบิดในเครื่องยนต์ เพลาซึ่งรับส่งกำลังของเครื่องย่อมขาดกำลังแรงไปตามส่วน ความดันเลือดต่ำย่อมทำให้เลือดไปสู่อวัยวะสำคัญ ๆ เช่นสมองได้น้อยลง ถ้าความดันเลือดต่ำลงมากร่างกายย่อมตกอยู่ในภาวะอันตรายอย่างไม่มีปัญหา

แต่เรื่องที่กำลังพูดถึงกันอยู่ในบทนี้นั้นไม่ได้มุ่งไปถึงเรื่องโรคความดันเลือดต่ำขั้นอันตราย หวังไปแต่ในเรื่องความดันเลือดต่ำที่ปรากฏอยู่ หรือที่ตรวจพบเป็นครั้งคราว หรือที่เป็นในบางคนในผู้ซึ่งทำงานทำการอยู่อย่างปกติและมีความวิตกกังวลในเรื่องนี้อยู่เป็นนิจ

รถยนต์ของเราจะมีกำลังวิ่งได้ช้าลงหรือกำลังบรรทุกได้น้องลงเพียงใดนั้น คงจะขึ้นอยู่กับเหตุ ๓ อย่าง อย่างหนึ่งใช้งานมากไป เร่งมากไปหรือรับน้ำหนักบรรทุกมากเกินไปถึงขีดหนึ่ง รถของเราคงอ่อนกำลังลง ไม่อาจวิ่งได้เร็วตามปกติ อีกประการหนึ่ง คือความบกพร่องในส่วนประกอบต่าง ๆ หรือน้ำมันเชื้อเพลิงคุณภาพเลว กระแสไฟต่ำ เหล่านี้เป็นอาทิ ประการสุดท้ายถ้าบริษัทผู้ผลิตหรือช่างผู้สร้างได้ตั้งเครื่องไว้ให้กำลังอัดระเบิดน้อย ให้วิ่งช้าและมิให้มีกำลังบรรทุกได้มากนัก อาจจะเพราะเหตุผลในทางประหยัดหรือเหตุใด ๆ ก็ตาม รถคันนั้นย่อมมีกำลังน้อยอย่างไม่มีปัญหา

ในร่างกายของเรานั้น เมื่อใดร่างกายได้รับความกระทบกระเทือนหรือได้รับภาระให้ร่างกายต้องต่อสู้ไม่ว่าจะเป็นการทำงานเกินไปหรือโรคภัยไข้เจ็บ ถ้าภาวะเช่นนั้นไม่รุนแรงนัก ค่อยเป็นค่อยไปและร่างกายไม่อยู่ในสภาพทรุดโทรม ร่างกายย่อมพยายามปรับเป็นวิธีต่อต้าน ความดันเลือดมักมีแต่จะสูงขึ้น เหมือนเราเหยียบคันเร่งน้ำมันรถในเวลาขึ้นทางสูงชัน หรือบรรทุกน้ำหนักเกินอัตรา แต่ถ้าการปรับตัวของร่างกายช้าไป ร่างกายอยู่ในสภาพทรุดและไม่อาจมีพลังให้ปรับได้ได้ โรคหรือความกระทบกระเทือนนั้นรุนแรงเกินไปก็ดี ความดันเลือดก็ย่อมลดลงไป หรือถ้าด้วยเหตุใดก็ตาม ธรรมชาติได้สร้าง

ไว้ให้ความดันเลือดต่ำ เหมือนอย่างสร้างให้คนเรามีร่างกายใหญ่บ้างเล็กบ้างไม่เท่ากัน ความดันเลือดในผู้นั้นย่อมต่ำกว่าปกติอยู่เรื่อยไป

อาศัยเหตุต่าง ๆ เป็นเกณฑ์ โรคหรือสภาพความดันเลือดต่ำแบ่งออกได้เป็น ๒ ประเภทใหญ่ ๆ คือ

๑. โรคความดันเลือดต่ำอย่างแท้จริง มีอาการเป็นปฐม ไม่เป็นผลเพราะโรคอื่นใด

๒. ความดันเลือดต่ำแบบมัธยม มีอาการเป็นผลของโรคหรือสาเหตุอย่างอื่น

โรคความดันเลือดต่ำแบบมัธยม ซึ่งมีอาการเป็นผลของโรคหรือสาเหตุอย่างอื่นๆ นี้ เป็นโรคที่เกิดขึ้นเป็นครั้งคราว แล้วแต่ว่าสาเหตุนั้นบังเกิดขึ้นเมื่อใด ทำให้ร่างกายสิ้นแรงจนไม่อาจปรับปรุงให้อวัยวะต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการวนเวียนของเลือดเช่นหัวใจและเส้นเลือดทำงานเพิ่มขึ้นได้ สาเหตุเหล่านี้มักได้แก่ความกระทบกระเทือนต่อจิตใจอย่างรุนแรงจนทำให้นอนไม่หลับ รับประทานอาหารไม่ได้ โรคหัวใจการออกแรงจนเหนื่อยเกินไป การแพ้พิษสิ่งหนึ่งสิ่งใดหรือการเป็นโรคติดเชื้อเช่นไข้หวัดอย่างแรงเป็นอาทิ

อาการของโรคความดันเลือดต่ำประเภทนี้ ได้แก่ความดันเลือดต่ำกว่าธรรมดา ความอ่อนเพลีย อาการหน้ามืด เป็นลม ใจสั่น วิงเวียนและคลื่นไส้เมื่อออกแรง

การรักษาได้แก่การรักษาโรคที่เป็นสาเหตุให้หายไป การพักผ่อนทั้งร่างกายและจิตใจ ความระมัดระวังในการเปลี่ยนอิริยาบถ เช่นจากท่านั่งเป็นยืน ไม่รีบร้อนพรวดพราดเกินไป แล้วค่อยๆ ออกกำลังกายตามสมควรเมื่ออาการค่อยทุเลาขึ้น

อันตรายจะมากน้อยเพียงใดย่อมแล้วแต่สาเหตุนั้น

โรคความดันเลือดต่ำที่ก่อให้เกิดความวิตกอยู่โดยทั่วไปคือโรคความดันเลือดต่ำอย่างแท้จริงหรือที่เป็นแบบปฐม เป็นมาแต่กำเนิดหรือเป็นอย่างติดตัว วัดเท่าใด ๆ ก็ไม่ขึ้น แต่เจ้าตัวทำงานได้มีชีวิตอยู่ตามปกติสุขเช่นสามัญชนและมักมีชีวิตยืดยาวให้วิตกถึงโรคของตนเองอยู่ได้เรื่อยไป

บุคคลประเภทนี้มีจำนวนไม่น้อยเลยที่รู้ว่าตนเป็นโรคความดันเลือดต่ำเพราะความ

เหนื่อยอ่อนจากเหตุหนึ่งเหตุใดในบางโอกาส เป็นเครื่องนำไปสู่การตรวจ เมื่อได้ทราบว่าตนเองมีความดันเลือดต่ำกว่าปกติแล้ว ย่อมสงสัยว่าอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้แก่การปวดศีรษะ การหายใจหอบเล็ก ๆ น้อย ๆ เมื่อออกแรง ความเหนื่อยง่าย ความวิงเวียนหรือความเสื่อมสมาธิในการทำงาน เป็นผลของความผิดปกติที่ตนมีอยู่

เป็นสิ่งธรรมดาสามัญที่ปุถุชนทั่วๆ ไป ย่อมจะหวั่นเกรงความดันเลือดต่ำซึ่งตนมีอยู่ว่า สักวันหนึ่งคงลดต่ำต่อไปอีก

แต่สถิติเกี่ยวแก่การประกันชีวิตกลับแสดงไปในทางตรงข้าม บุคคลซึ่งมีความดันเลือดต่ำมักจะมีชีวิตยืนยาวกว่าผู้ซึ่งมีความดันเลือดปกติซึ่งย่อมค่อย ๆ เปลี่ยนแปลงไปในทางที่สูงขึ้นตามอายุ

เราหันกลับไปพูดกันถึงเรื่องรถยนต์กันอีกสักครั้ง ในเวลาซื้อและทดลองขับในตอนแรก เรามักจะรู้สึกน้อยหน้าถ้ารถของเราไม่ได้สร้างเพื่อความเร็วและเร่งได้ช้ายิ่งใช้นานไปก็มีแต่จะไม่มีทางสู้รถแบบสปอร์ต แต่รถกำลังน้อยและเร่งได้ช้าของเรานานไปจะสึกหรอน้อย

ผู้มีความดันเลือดต่ำเป็นโรคประจำตัว และถ้าหากแพทย์ได้ตรวจอย่างละเอียดแล้วมิได้ลงความเห็นว่าเนื่องจากโรคหนึ่งโรคใด อาจจะรักษาตนเองได้อย่างง่าย ๆ อย่าเร่งตนเองมากนัก ออกกำลังตามสมควร มีสิทธิพิเศษที่จะดื่มสุราหรือเบียร์ได้บ้างตามสมควรเพื่อให้ความดันเลือดสูงขึ้นบ้าง เป็นสิทธิที่ผู้มีความดันเลือดสูงไม่อาจมีได้ง่าย ๆ

ยาต่างๆ ซึ่งทำให้ความดันเลือดสูงขึ้นอาจมีประโยชน์ในรายความดันเลือดต่ำอย่างมากจากโรค แต่ไม่ใช่สิ่งดีที่จะนำมาใช้เป็นการประจำสำหรับผู้มีความดันเลือดต่ำประจำตัว ยาเหล่านี้จะทำให้ใจเต้นให้ปวดศีรษะมากขึ้น นอนไม่หลับได้ง่ายหรือความคิดฟุ้งซ่าน เพราะล้วนแต่เป็นยาเร่ง

สมมติว่ารถของเราไม่ใช่รถแข่งหรือไม่ใช่รถที่สร้างขึ้นสำหรับใช้น้ำมันเชื้อเพลิงชนิดอ๊อกเทนสูงหรือใช้คาบิวเรเตอร์ ๒-๓ ตัว เราก็ควรพอใจเพียงแค่นั้น การเปลี่ยนใช้น้ำมันเชื้อเพลิงให้มีกำลังอัดระเบิดเพิ่มขึ้นหรือการเพิ่มคาบิวเรเตอร์คงจะใช้ประโยชน์อย่างฉาบฉวยเท่านั้น แต่นานไปโลหะที่เสียดสีกันตามส่วนต่าง ๆ และที่ช่างได้กำหนดไว้

สำหรับเพื่อการขับในอัตราความเร็วขนาดธรรมดา คงจะไม่มีวันทนทานต่อการผืนเร่งได้เลย

เครื่องบินซึ่งเป็นยานพาหนะตัวอย่างของความเร็วไม่ได้เร็วเท่ากัน จะช้าเร็วแล้วแต่แบบหรือชนิดและความประสงค์ รถแทรกเตอร์ชนิดต่าง ๆ ซึ่งเป็นตัวอย่างของกำลังฉุดกำลังลากไม่ได้มีกำลังเท่ากัน

การรักษาที่ดีที่สุด สำหรับผู้มีความดันเลือดต่ำอย่างประจำตัว แต่ทำงานได้มีพฤติการณ์ของชีวิตอย่างผาสุกไม่แตกต่างกับสามัญชนทั้งหลาย แตกต่างไปจากผู้อื่นในข้อที่แพทย์วัดความดันเลือดต่ำกว่าปกติ และมีชีวิตยืนยาวได้นานให้เป็นห่วงถึงโรคของตนมาเป็นสิบ ๆ ปีนั้น คือการรู้ความจริงว่าตนเองเป็นบุคคลผู้โชคดี จะมีชีวิตอยู่ในโลกนี้ได้ยั่งยืน

บทที่ ๑๐ – ๑๑

การปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพอนามัยของนักบริหาร

ความที่กล่าวมาแล้วในบทที่ ๔ โรคความดันเลือดต่ำเป็นโรคที่เกิดแก่บุคคลทั่วๆ ไปได้น้อยกว่าโรคความดันเลือดสูง ไม่นับว่าเป็นโรคที่เกิดขึ้นได้บ่อยในนักบริหาร แต่เขียนไว้ในบทนั้นเพราะผู้เขียนถูกถามอยู่เสมอและผู้เป็นโรคกลัวโรคนี้อยู่ไม่น้อย

โรคความดันเลือดต่ำที่เป็นขึ้นครั้งคราว อาจเป็นผลของโรคอื่น ๆ ได้หลายอย่าง และอาจเกิดจากความตึงเครียดทางกายหรือทางใจอย่างรุนแรงจนเป็นแรงกระทบที่ร่างกาย ไม่ทันตั้งตัวหรือไม่สามารถปรับให้สู้กับภาวะนั้น โรคนี้ไม่เกิดขึ้นบ่อยหรือแพร่หลาย

โรคความดันเลือดต่ำอีกประเภทหนึ่งเป็นโรคประจำตัว ให้แพทย์วัดความดันเลือดเมื่อใดก็ได้ผลว่าต่ำกว่าปกติอยู่เสมอ ทำให้บุคคลผู้มีความดันเลือดต่ำไปเช่นนั้น และมีความรู้ความสนใจในทางแพทย์เกิดความปริวิตกว่าตนเองคงอายุไม่ยืน วันใดความดันเลือดต่ำลงไปอีกจะอยู่ในโลกนี้ได้อย่างไร

ตรงกันข้าม บุคคลซึ่งมีความดันเลือดต่ำและทำงานทำการได้อย่างปกติ แต่ผิดปกติตรงที่รู้ว่าความดันเลือดของตนต่ำไปจากตำรา จะมีอายุยืนกว่าบุคคลธรรมดา

กล่าวกันว่า ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้มีทั้งส่วนดีและส่วนเสีย ไม่มีอะไรจะดีเสียทุกอย่าง ในทางตรงข้ามไม่มีสิ่งใดหรือการปฏิบัติการใด ๆ จะมีแต่ส่วนเสีย การรักษาอนามัยเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน การระมัดระวังปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพอนามัยอย่างเคร่งครัดเฉียบขาดคงไม่มีแต่ข้อดี การปล่อยปละละเลยไม่เอาเรื่องไปเสียเลยคงมีแต่ข้อเสียเป็นแน่เหมือนกัน

จากนิตยสารท้องถิ่น ปีที่ ๔ เล่มที่ ๗–๘ (กรกฎาคม–สิงหาคม ๒๕๐๗)

การปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพอนามัยที่ดีคงมีลักษณะเช่นสิ่งดีทั้งหลาย คือลักษณะเป็นสายกลาง ไม่ตึงหรือหย่อนจนเกินไป และบอกได้ยากอย่างยิ่งว่า พอดีนั้นเป็นอย่างไร ผู้ปฏิบัติจำเป็นต้องพิจารณาวิธีปฏิบัติ แล้วประเมินผลด้วยตนเองว่าเป็นอย่างไร และให้ความผาสุกแก่ตนอย่างไร

หลักกว้างๆ ที่พอจะถือว่าเป็นสายกลางหรือความเหมาะสมในวิธีปฏิบัติต่าง ๆ คงจะอาศัยได้จากเกณฑ์ต่าง ๆ เหล่านี้คือ

๑. วิธีนั้นเป็นวิธีซึ่งได้มีกล่าวไว้ในตำราต่าง ๆ โดยทั่วไป

๒. วิธีนั้น ผู้ปฏิบัติมีความเข้าใจและได้นำมาดัดแปลงปรับปรุงให้เหมาะแก่ตนตามสมควร

๓. วิธีนั้นไม่ทำให้ผู้ปฏิบัติรู้สึกว่ายุ่งยากหรือเป็นระเบียบวินัยกวดขันเกินไป

๔. วิธีนั้น ไม่เป็นกำหนดกฎเกณฑ์ตายตัว ทั้งนี้เพื่อให้เหมาะสมแก่ชีวิตและร่างกายของมนุษย์ซึ่งไม่เที่ยงตรง

ความจริง เรื่องการปฏิบัติตนเกี่ยวแก่สุขภาพอนามัยนี้ผู้เขียนได้พยายามสอดแทรกไว้ในบทต่าง ๆ ของเรื่องโรคนักบริหารนับตั้งแต่บทแรกเป็นต้นมา การนำมากล่าวอีกเป็นอีกบทหนึ่ง จึงเป็นทำนองของการสรุปบ้างและขยายความบ้างตามสมควรเท่านั้น

หัวข้อของการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพอนามัยของนักบริหาร คือการแยกองค์ประกอบของการทำงานและความเป็นอยู่หรือพฤติการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันออกเป็นเรื่อง ๆ ตามที่เห็นสมควร และให้ความเห็นว่าในแต่ละเรื่องเหล่านั้นควรจะได้รับการปฏิบัติอย่างไร

เวลาอาหาร

เรื่องการตั้งเวลาเป็นกำหนดกฎเกณฑ์ในการรับประทานอาหารมื้อต่าง ๆ มักได้รับการพิถีพิถันเป็นพิเศษในบรรดาท่านผู้สนใจต่อการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพอนามัยอย่างไม่ค่อยมีเหตุผลเป็นส่วนใหญ่

บทความในเรื่องโรคแผลน้ำย่อยหรือแผลกระเพาะอาหาร ได้แสดงให้เห็นว่าร่างกายของคนเราจะต้องการอาหารกี่ชั่วโมงต่อครั้งนั้น แล้วแต่การทำงานของร่างกายนั่นเอง ถ้าทำงานมาก เราจะหิวเร็ว การคอยเวลาอันกำหนดเป็นวินัย มีประโยชน์แต่ในทางวินัย แต่จะทำให้เกิดอันตราย น้ำย่อยที่ออกจากกระเพาะอาหารตามความต้องการ

ของร่างกายมีส่วนสำคัญยิ่งที่ทำให้เกิดแผลน้ำย่อยได้ ถ้าทำงานน้อยแต่รีบรับประทานตามเวลา การรับประทานย่อมเป็นการฝืนเพื่อเวลาเท่านั้น คงไม่ให้ความเอร็ดอร่อยเท่าที่เราควรจะได้

ในเรื่องเวลาอาหาร จึงควรสรุปได้ว่า

๑. รับประทานเมื่อได้เวลาพอประมาณ เพื่อให้ความสะดวกแก่การจัดหาอาหาร

๒. รับประทานเมื่อหิว เพื่อให้ร่างกายได้รับอาหารตามหลักของ "การกินเพื่ออยู่"

๓. รับประทานบ้างเมื่ออยาก เพื่อให้มีความรู้สึกว่าเกิดมาทั้งชาติ ควรจะได้ "อยู่เพื่อกิน" เสียบ้างอย่างมนุษย์ธรรมดาไม่ถือวินัยเคร่งครัดเกินไปนัก

๔. อย่าปล่อยให้เวลาอาหารล่วงเลยเกินสมควร เอาแต่งานเกินมนุษย์จนกระเพาะอาหารจะทะลุเข้าจนได้สักวันหนึ่งแล้วก็ไม่สามารถทำงานอย่างมนุษย์ธรรมดาได้

๕. อย่ารับประทานให้หลายเวลานักจนอ้วนเกินไปและริดรอนความมีชีวิตยืนยาว

ชนิดของอาหาร

ในเรื่องชนิดของอาหาร ทางตำราแบ่งแยกออกเป็น โปรตีนซึ่งมาจากเนื้อ คาร์โบไฮเดรทซึ่งได้จากแป้งและน้ำตาล และไขมันซึ่งมีอยู่ในเนื้อ นมและน้ำมันต่าง ๆ จากพืชและสัตว์ ธาตุของอาหารมีปะปนกันอยู่ในอาหาร ในอาหารบางอย่างอาจมีธาตุอาหารมากกว่าหนึ่งอย่าง เช่นในเนื้อมีโปรตีนและมัน ในอาหารบางอย่างมีธาตุอาหารครบ เช่นในนมมีทั้งโปรตีน คาร์โบไฮเดรทและไขมัน ดังนั้นเมื่อพูดถึงชนิดของอาหารที่จะเลือกรับประทาน เราแบ่งออกไปได้ว่า ได้แก่อาหารเนื้อ ข้าว ผัก ผลไม้และไขมัน

ในด้านสุขภาพอนามัย อาหารที่เหมาะคืออาหารซึ่งมีทุกอย่างครบเป็นสัดส่วนพอดี แต่ความพอดีมีหลักเกณฑ์อย่างไรนั้นเป็นการยากที่จะเขียนไว้ ณ ที่นี้ได้ ในหลักเกณฑ์นั้น เขามีวิธีกำหนด ๒ อย่าง คือพูดเป็นน้ำหนักอย่างหนึ่ง เช่นควรได้อาหารเนื้อหนักเท่าใด อาหารข้าวผักผลไม้หรือไขมันหนักอย่างละเท่าใด อีกอย่างหนึ่งพูดเป็นหน่วยความร้อนหรือแคลอรี่ ว่าควรจะได้จากอาหารอย่างใด เท่าใด ถ้าจะพูดไปจริง ๆ ก็คงไม่ได้ประโยชน์ เพราะเรื่องตำราอาหารและเรื่องเลือกรับประทานเป็นคนละเรื่อง เหมือนอย่างในการดูแลรักษารถยนต์ หนังสือคู่มือของรถแต่ละคันจะบอกไว้อย่างละเอียดว่าเมื่อใช้ไปถึง ๑๐๐๐–๒๐๐๐ หรือ ๓๐๐๐ กิโล-

เมตร เจ้าของควรจะทำอะไรบ้าง เช่นให้เปลี่ยนน้ำมันเครื่อง ให้ตรวจน้ำกลั่น ให้ตรวจหัวเทียน ฯลฯ บางระยะให้ตรวจ ๑๐ รายการ บางระยะต้องตรวจถึง ๒๐-๓๐ รายการ ถ้าเราพยายามทำได้ตามเขาแนะนำก็คงจะดี เจ้าของรถบางคนทำอยู่ได้พักหนึ่ง แต่โดยทั่ว ๆ ไปถ้าเจ้าของรถทุกคนจะมีวินัยเคร่งครัดพยายามทำให้ได้จริง ๆ เป็นนิจสิน เห็นจะต้องเลิกทำมาหากินเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง ไม่ต้องทำอะไรนอกจากนั่งทองหนังสือคู่มือรักษารถ และเปลี่ยนจากสภาพเป็นเจ้าของรถให้รถเป็นเจ้าเป็นนาย

ในการเลือกอาหารรับประทาน จึงควรจะคิดพอเป็นสังเขปอย่างจะกล่าวต่อไป คือ

๑. อาหารเนื้อ ได้แก่เนื้อวัว เนื้อหมู เนื้อไก่หรือเนื้อหอย ปู ปลา รวมทั้งนมและไข่ สำหรับคนไทยเราควรเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะเมื่อร่างกายย่างเข้าอีกวัยหนึ่งของนักบริหารนั้น ธาตุโปรตีนมีแต่จะเสื่อมสลายไปได้ง่ายตามความสึกหรอกของร่างกาย

ปัญหาอันเกิดแต่ความเข้าใจผิดเกี่ยวแก่อาหารเนื้อมี ๒ ประการ ที่ควรกล่าวถึงไว้ตามสมควร คือ

ก. อาหารเนื้อทำให้เป็นความดันเลือดสูง หรือเป็นอันตรายแก่ผู้เป็นโรคความดันเลือดสูงจริงหรือไม่

ข้อนี้ไม่มีความจริง อาหารเนื้อไม่เป็นสาเหตุของโรคความดันเลือดสูง และไม่เป็นอันตรายต่อผู้เป็นโรคความดันเลือดสูง อาหารเนื้อไม่เหมาะแก่ผู้เป็นโรคความดันเลือดสูงเฉพาะในระยะร้ายแรง เช่นมีอาการแทรกทางไตแล้วเป็นต้น

ข. การดื่มนมวันละมาก ๆ ดีหรือไม่ เพราะนมเป็นยอดอาหารซึ่งย่อยง่าย มีธาตุโปรตีน แป้งน้ำตาลและไขมันอยู่ครบ

การรับประทานอาหารชนิดใดก็ตาม ถ้ามากเกินไปไม่ดีทั้งสิ้น คนไทยเราดื่มนมน้อย การดื่มนมเพิ่มบ้างตามสมควรคงจะมีประโยชน์สำหรับผู้ที่ร่างกายไม่แข็งแรงตามปกติ การดื่มเป็นครั้งเป็นคราวคงไม่ทำให้เกิดโทษ แต่ถ้าดื่มมาก ร่างกายย่อมได้รับไขมันเกินสมควร ทำให้อ้วนได้ง่าย การดื่มนมมาก ๆ เป็นประจำ จึงไม่น่าจะสมควรสำหรับนักบริหารที่ร่างกายสมบูรณ์ดีอยู่แล้วกำลังจะอ้วนขึ้นหรืออ้วนอยู่แล้ว

อนึ่ง น่าจะสังเกตว่า นมเป็นอาหารซึ่งธรรมชาติได้สร้างไว้สำหรับทารก ธรรมชาติ

ได้สร้างไว้เฉพาะระยะหนึ่ง ในตอนที่มารดาต้องเลี้ยงทารกเท่านั้น ผู้มีร่างกายเป็นปกติสมบูรณ์ไม่น่าจะต้องใช้อาหารสำหรับทารกต่อไปอีก

๒. อาหารผักและผลไม้ ควรเป็นอาหารประจำวัน

๓. อาหารประเภทแป้งและน้ำตาล ควรลดหย่อนลงไป อาหารแป้งนั้นหมายถึงข้าว สิ่งที่มีแป้งมาก เช่นมันฝรั่ง หรือสิ่งต่าง ๆ ที่ทำจากแป้ง เช่น ขนมปัง เส้นก๋วยเตี๋ยว เส้นบะหมี่ เป็นต้น

๔. อาหารประเภทไขมัน ไม่ควรให้มีปริมาณนัก

การดื่มน้ำ

เมื่อพูดถึงเรื่องน้ำแล้ว กล่าวได้ว่า สิ่งสำคัญที่แยกความแตกต่างระหว่างร่างกายมนุษย์กับเครื่องยนต์ คือน้ำนี่เอง เครื่องยนต์ประกอบด้วยโลหะแข็ง อาจใช้น้ำเป็นตัวระบายความร้อน หรือเผาให้เป็นไอและก่อให้เกิดเป็นกำลังงาน แต่น้ำไม่ได้เป็นส่วนประกอบในส่วนใด ๆ ของเครื่องยนต์ ในร่างกายของคนเราถ้ามองอย่างผิวเผิน ประกอบด้วยเนื้อหนังและมีกระดูกแข็งเป็นโครงมีเลือดน้ำเหลืองซึ่งประกอบด้วยน้ำอยู่ภายในความจริงส่วนที่เป็นเนื้อเป็นหนังและเป็นกระดูกนั้นมีน้อยกว่าน้ำ น้ำกลับกลายเป็นส่วนประกอบที่สำคัญที่สุดและมีอยู่มากที่สุดคือมีอยู่ถึงร้อยละ ๗๐ ของน้ำหนักทั้งหมด กระดูกซึ่งเป็นส่วนแข็งที่สุดของร่างกายนั้นมีน้ำอยู่ถึงร้อยละ ๓๐ ของน้ำหนัก น้ำปนอยู่ในทุกส่วนของร่างกายรวมทั้งขน ผมหรือเล็บ ถ้าจะพูดกันในเชิงน้ำเป็นสิ่งสำคัญหรือทำนองปลงตก บุคคลคนหนึ่ง สมมติว่านั่งปรากฏกายให้เราเห็น ณ ที่ใดนั้น ถ้าเขามีน้ำหนักร่างกายประมาณ ๖๐ กิโลกรัม มองได้ในแง่วิทยาศาสตร์ว่า ความจริงคือน้ำประมาณ ๔๐ กิโลกรัม หรือ ๔๐ ลิตร หรือน้ำประมาณ ๒ ปี๊บวางอยู่นั่นเอง

ในเครื่องยนต์ ผู้ใช้ย่อมบังคับด้วยวิธีเหยียบหรือกดคันเร่ง เหยียบห้ามล้อกดปุ่มดึงปุ่มแล้วแต่ความประสงค์ กำลังบังคับแสดงต่อรถยนต์ไปทางคันโลหะ สายไฟหรือสายลวด ในร่างกาย สัญญาณประสาท อันเป็นอำนาจบังคับ แล่นไปตามประสาทซึ่งชุ่มด้วยน้ำ สารเคมีบางอย่างซึ่งหลั่งออกจากอวัยวะบางอย่างไปแสดงฤทธิ์บังคับอวัยวะอื่นทาง "ชลมารค" โดยละลายไปกับเลือดหรือน้ำ

เหลือง ถ้าเส้นประสาทขาดน้ำจนเหี่ยวแห้งไป หรือเลือดน้ำเหลืองน้อยลง การบริหารงาน หรือสั่งงานของร่างกายย่อมมีเป็นอันชะงัก

ในเครื่องยนต์ น้ำมันเชื้อเพลิงหรืออากาศไหลไปตามท่อใหญ่เล็กจนถึงลูกสูบ แล้วระเบิดกลายเป็นพลังงาน ส่วนในร่างกายของมนุษย์เรานั้นอาหารถูกขบเคี้ยวผสมกับน้ำตั้งแต่ในปาก เมื่อเข้าสู่กะเพาะอาหารและลำไส้ถูกผสมกับน้ำย่อยให้เหลวลงไปอีก แล้วละลายปนอยู่ในน้ำ จึงซึมเข้ากระแสเลือดได้ อ๊อกซิเย่นในลมหายใจไม่ได้เดินทางเป็นฟองไปตามเส้นเลือดเข้าสู่เซลล์ แต่ซึมผ่านเยื่อของปอดเข้าไปละลายอยู่ในเม็ดเลือดแดง ซึ่งมีน้ำมากกว่าเนื้อ เมื่ออาหารและอ๊อกซิเย่นเข้าไปในเซลล์ซึ่งเป็นเหมือนลูกสูบ และจะแสดงปฏิกิริยาเคมีต่อกันให้เกิดพลังงานต่างๆ นั้น มิได้รวมกันอยู่ในช่องว่าง ๆ อย่างในลูกสูบ แต่ต่างละลายอยู่ในน้ำของเซลล์อีก

ในเครื่องยนต์ ไอเสียซึ่งประกอบด้วยขี้เขม่าหรือผงถ่านอันเป็นของแข็ง ไอน้ำและเศษน้ำมันที่เหลือจากการเผาไหม้รวมทั้งแก๊สต่าง ๆ รวมกันออกทางท่อไอเสีย แต่ในร่างกายของคนเรา "ไอเสีย" แยกกันออกเป็นทาง ๆ เช่นคาร์บอนไดอ๊อกไซด์ออกจากเซลล์ โดยละลายอยู่ในน้ำเหลืองแล้วซึมออกเป็นแก๊สทางปอด กากของแข็งที่ร่างกายย่อยไม่ได้ออกปนกับน้ำในอุจจาระ กากอาหารซึ่งร่างกายไม่ใช้ และสิ่งเป็นพิษหลายอย่างในเลือดและน้ำเหลือง ละลายไปในปัสสาวะและขับถ่ายออกทางไต

น้ำจึงเป็นส่วนประกอบสำคัญของร่าง-กายและสำคัญต่อร่างกาย ทั้งในการบริหาร การบำรุงเลี้ยงและการขับถ่าย น้ำเป็นสิ่งที่ร่างกายขาดเสียมิได้ เช่นเดียวกับกระดาษเป็นสิ่งจำเป็นของหน่วยราชการในการบริหารและสั่งการ จัดหางบประมาณและเพิ่มหรือรุกำลังอัตราตำแหน่ง ในร่างกายคนปกติคำนวณกันได้ว่าต้องการใช้น้ำประมาณวันละ ๓ ลิตร ทั้งที่เป็นน้ำดื่มและเป็นน้ำอยู่ในอาหาร สมดุลย์ของน้ำจึงจะพอดีหรือพอกับที่ร่างกายต้องใช้เพื่อกิจการต่าง ๆ แล้วขับถ่ายออกทางลมหายใจ ทางเหงื่อและทางอุจจาระ ปัสสาวะ

ร่างกายปกติของเราทำงานอย่างอัตโน-มัติ ถ้าเราดื่มน้ำมากเกินไป เราจะรู้สึกแน่นจุกหรือหมดความกระหาย หรืออาเจียนออกออกเป็นเหงื่อหรือปัสสาวะบ่อย ๆ ไม่น่ากลัวว่าน้ำจะเข้าไปล้นหรือทำให้เราบวม

ในทางตรงข้าม ถ้าเราดื่มน้ำน้อยไป เราจะรู้สึกกระหาย แต่ถ้าเราไม่มีน้ำดื่มตามต้องการ ร่างกายมีวิธีดึงดูดเอาน้ำในเนื้อไปใช้ เหมือนนักบริหารโยกย้ายเจ้าหน้าที่ในเวลาขาดกำลังคน แต่ถ้ายังขาดน้ำต่อไปอีก ผลของความขาดแคลนย่อมปรากฏชัดเจนยิ่งขึ้น คือความอ่อนเพลีย การย่อยอาหารเป็นไปได้ไม่ปกติ ทำให้อุจจาระแข็งหรือ ท้องผูก เหงื่อออกน้อยและปัสสาวะน้อย กากอาหารอันเป็นพิษออกไม่ได้โดยสะดวกร่าง-กายจะอยู่ในภาวะของความเป็นพิษ และเนื้อหนังซึ่งถูกดึงน้ำออกไปใช้จะเปลี่ยนจากสภาพของความเปล่งปลั่งสดชื่นเป็นซูบและเหี่ยว-แห้ง

การดื่มน้ำให้เพียงพอจึงเป็นสิ่งจำเป็นอนึ่ง ความจริงในเรื่องการขับถ่ายกากอาหารหรือสิ่งที่ร่างกายไม่ใช้ออกทางปัสสาวะประ-มาณวันละ ๑–๑ ๑/๒ ลิตร น่าจะทำให้สรุปได้ว่า น้ำคือยาฟอกน้ำเหลืองขนานสำคัญของธรรมชาติ

ไวตามิน

ไวตามินเป็นปัจจัยสำคัญของอาหาร มีอยู่ในอาหารเป็นจำนวนน้อย ไม่มีหน้าที่ในการสร้างให้เกิดพลังงาน และไม่เสริมแทรกหรือทดแทนเนื้อหนังส่วนที่สึกหรอของร่าง-กายได้ แต่มีความสำคัญที่ทำให้ร่างกายเป็นปกติ ถ้าร่างกายขาดไวตามินอย่างหนึ่งอย่างใด อาการเฉพาะอย่างจะเกิดขึ้น

คำนิยามข้างต้นนี้ มีบทบาทสำคัญยิ่งทำให้ไวตามินเป็นยาแพร่หลาย และบางทีเป็นยาที่ใช้กันอย่างฟุ่มเฟือยเกินไป บางทีการขาดความรู้หลักอย่างธรรมดาสามัญที่ว่า ไม่มียาอย่างใดเลยที่ปราศจากโทษ คงมีส่วนเข้าเกี่ยวข้องให้เป็นเช่นนั้น

จึงเห็นว่า มีข้อน่าสังเกตบางอย่างที่ควรจะได้เป็น ที่รู้จักไว้บ้างสำหรับผู้ซึ่งมิใช่แพทย์

๑. โดยทั่ว ๆ ไป ไวตามินชนิดธรรมดา ๆ ไม่ทำให้เกิดโทษ ถ้าจะรับประทานวันละสองสามเม็ด

๒. ผู้ซึ่งมีร่างกายปกติ และรับประ-ทานอาหารคุณภาพพอสมควร ได้ตามปกติไม่มีความจำเป็นที่จะต้องรับประทานไวตามิน

๓. ไวตามินที่มีจำหน่ายในท้องตลาดในสมัยนี้ส่วนใหญ่เป็นไวตามินรวม ในบางโอกาสที่แพทย์สั่งให้แก่ผู้ซึ่งไม่มีอาการของการขาดไวตามินนั้น ความจริงมีเจตนาให้ได้ประโยชน์จากไวตามินบางอย่าง ในการรักษาโรค

๔. ในการรับประทานไวตามินเป็นยาประจำบ้าน ส่วนมากผู้ใช้มักจะลงความเห็นว่า ยิ่งราคาแพงก็ยิ่งเป็นของดี มันเป็นความจริงว่าไวตามิน ซึ่งมีราคาแพงมักมีคุณภาพดี ประกอบด้วยไวตามินแต่ละอย่างขนาดสูง บางอย่างมีฮอร์โมนทางเพศเป็นส่วนประกอบด้วย และดูเหมือนจะเป็นสิ่งจูงใจให้เห็นว่าดียิ่งขึ้น ท่านผู้อ่านควรจะได้พิจารณาเพิ่มเติมว่า คุณภาพและความแรงของยากับความจำเป็นนั้น เป็นคนละเรื่องและคนละอย่าง สมมติว่ากางเกงเนื้อนิ่ม ๆ ขนาดค่อนข้างหลวมเหมาะแก่การนอน ถ้าเราประดับเพชรและเดินด้วยเงินด้วยทองเข้าไปด้วยให้ทั่ว กางเกงนอนของเราย่อมมีราคาขึ้นแต่จะนอนสบายหรือไม่ และสมควรหรือจำเป็นหรือไม เป็นอีกเรื่องหนึ่ง โดยเฉพาะฮอร์โมนทางเพศนั้นไม่ใช่ยาที่มีแต่คุณ

ผู้เขียนไม่ได้มีเจตนาทำเรื่องเล็กขนาดซื้อไวตามินมารับประทานให้กลายเป็นเรื่องใหญ่ ต้องให้แพทย์ตรวจร่างกายกันทุกกรณีไป หากแต่มีความมุ่งหมายว่า ถ้ารับประทานไวตามินราคาแพง ๆ ลองถาม ๆ แพทย์ที่รู้จักถึงคุณภาพ ขนาดใช้ และความจำเป็นเสียก่อน ย่อมจะเป็นประโยชน์อีกประการหนึ่ง ไม่มียาอย่างใดเลยดีทุกประการไม่มีข้อเสียเอาเสียเลย สมมติว่าจะไม่มีพิษร้ายให้เห็นทันตา แต่อาการไม่พึงประสงค์บางอย่างเกิดขึ้น ได้จากไวตามินบางอย่างได้เหมือนกัน เช่น รับประทานแล้วรู้สึกร้อน ปวดศีรษะ หรือนอนไม่หลับ เป็นต้น

บุหรี่

การสูบบุหรี่จะเป็นสิ่งมีโทษหรือไม่ และมากน้อยเพียงไร อาจเกี่ยวข้องกับการสูบมากหรือน้อย ถ้าสูบมากย่อมเป็นอันตราย ทำให้มึนงงทำให้หลอดลมมีอาการอักเสบเพราะควันบุหรี่และสิ่งที่ปนอยู่ในควันบุหรี่ เป็นสิ่งที่ระคายเคืองรบกวนเยื่อหลอดลม ผู้สูบบุหรี่จัดจะมีอาการไอ มีเสมหะมากบ้างน้อยบ้าง แล้วแต่ว่าสูบจัดมากหรือน้อย

การเลิกบุหรี่ไม่ใช่เรื่องง่ายนัก และขึ้นอยู่กับหลายอย่าง ผู้ซึ่งเป็นโรคแผลน้ำย่อย (แผลกระเพาะอาหาร) โรคเส้นเลือดหัวใจ หรือความดันเลือดสูง ควรพยายามหาทางเลิกหรือลดลงให้มากที่สุดเท่าที่จะได้ ผู้ซึ่งสูบบุหรี่จัดขนาดวันละซองสองซอง ก็น่าจะพยายามหาทางลดลงไป แต่สำหรับผู้ซึ่งสูบเป็นครั้งคราวหรือวันละสองสามมวน การจะลดหรือจะเลิกไม่น่าจะเป็นปัญหาแต่ประการใด

ความเกี่ยวข้องระหว่างการสูบบุหรี่กับโรคมะเร็งในปอดยังเป็นเรื่องของความเชื่อหรือการลงความเห็นที่ยังไม่มีข้อพิสูจน์แน่นอน ในทางตรงข้าม ผู้ซึ่งสูบบุหรี่เพื่อลดความตึงเครียดของประสาท หรือความอัดอั้นของอารมณ์จำเป็นต้องหาคำตอบของตนเอง

กาแฟ

ธาตุสำคัญในใบชาและกาแฟคือแคฟ-พีอิน ปริมาณของแคฟพีอินในใบชามีมากกว่าในกาแฟ ในกาแฟที่ชงดื่มหนึ่งถ้วยจะมีแคฟพีอินอยู่ประมาณ ๑๐๐–๑๕๐ มิลลิกรัม ซึ่งเป็นขนาดพอ ๆ กับที่มีอยู่ในยาเม็ด เอ. พี. ซี. หนึ่งเม็ด โทษของการดื่มกาแฟจึงนับว่าไม่มากมายอะไรเลย โดยเฉพาะสำหรับผู้ซึ่งดื่มแล้วรู้สึกสบาย ไม่ใจสั่น มือสั่น หรือนอนไม่หลับ

บางทีเรามักจะได้ยินคำแนะนำให้ผู้เป็นโรคประสาท โรคหัวใจ โรคความดันเลือดสูง หรือโรคแผลน้ำย่อย งดเว้นกาแฟโดยเด็ดขาด ข้อนี้พิจารณาได้ว่าเป็นการแนะนำอย่างเด็ดขาด ส่วนความสมควรนั้น น่าจะได้พิจาณเป็นราย ๆ หรือเป็นเรื่อง ๆ ไป เพราะกาแฟมีลักษณะเป็นยาตัวอย่างของการแสดงฤทธิ์ไม่แน่นอน และเป็นตัวอย่างของการสร้างความเคยชินในบุคคลต่าง ๆ กันบางคนดื่มแล้วนอนไม่หลับ แต่บางคนดื่มแล้วหลับสบาย โรคประสาทเป็นโรคที่กว้างขวางมาก คนไข้อาจจะมีความคิดฟุ้งซ่านนอนไม่หลับหรือหลับซึมอยู่เสมอ แต่ถ้าผู้เป็นโรคประสาทจะได้ดื่มกาแฟบ้างตามสมควรแล้วรู้สึกสบาย การแนะนำให้งดอย่างเด็ดขาดน่าจะเป็นการเกินสมควรเช่นเดียวกับในโรคหัวใจและโรคความดันเลือดสูง ในโรคแผลน้ำย่อยหรือโรคแผลกระเพาะอาหารนั้น กาแฟมีข้อไม่ดีที่ว่ามีอำนาจกระตุ้นให้น้ำย่อยอาหารออกมากในกระเพาะอาหาร แต่ถ้าจะได้แนะนำให้ผู้เป็นโรคแผลน้ำย่อยดื่มไม่มากนัก อย่าดื่มเวลาหิวจัด คนไข้โรคแผลน้ำย่อยผู้ติดกาแฟคงจะมีทางเห็นว่าโลกนี้ เป็นโลกที่ผาสุกกว่าการเลิกอย่างเด็ดขาด

เหล้า

ในเรื่องของบุหรี่ กาแฟ และเหล้าซึ่งมักได้รับการกล่าวถึงเป็นประจำในหนังสือต่าง ๆ เกี่ยวแก่การแนะนำให้รักษาสุขภาพอนามัย กล่าวได้ว่า เหล้าเป็นหัวหน้าผู้ร้ายที่เด่นที่สุดเมื่อพูดกันถึงโทษความชั่ว และอัน-ตรายต่อร่างกาย การดื่มเหล้ายังเป็นข้อห้ามในทางศีล ในทางแพทย์ บางทีแพทย์ก็เป็นพระ คือแนะนำคนไข้ให้เลิกดื่มได้ในทุกโรค

เป็นคำแนะนำที่มักเด็ดขาดเหมือนกัน แต่คนไข้ไม่ได้มีชีวิตอยู่อย่างพระ เราจึงน่าพิจารณาถึงเรื่องราวของเหล้าไปโดยละเอียด

ธาตุสำคัญของเหล้าหรือเบียร์คือแอลกอฮอล์ เครื่องดื่มซึ่งมีแอลกอฮอร์เจือปนและที่จะเรียกรวม ๆ ในบทความว่าเหล้านั้นมีประวัติที่ยาวนานจนสับสนมากที่สุด ไม่มีเอกสารใดจะยืนยันได้ว่าเริ่มมี เริ่มประดิษฐ์คิดค้นขึ้นมาได้ และเริ่มใช้ดื่มเพื่อความสบายอย่างที่ดื่มกันอยู่ในปัจจุบันหรือเริ่มใช้ในทางยาเมื่อใดแน่ จนเมื่อยิ่งค้นหาตำรับตำราเท่าที่จะค้นได้แล้วน่าจะสรุปว่า เหล้าคงเป็นของคู่โลกหรือคู่กับมนุษย์

เหล้าแสดงฤทธิ์ต่อร่างกายในลักษณะที่ผิดกับยา อาหาร หรือเครื่องดื่มต่าง ๆ อยู่หลายประการ ยาบางอย่างในปริมาณน้อยไม่แผลงฤทธิ์ ในปริมาณพอดีแสดงฤทธิ์อย่างอย่างหนึ่ง แต่เหล้าจะเริ่มฤทธิ์อย่างหนึ่งนับตั้งแต่ปริมาณน้อยและเปลี่ยนแปลงฤทธิ์ เมื่อใช้ขนาดสูงขึ้น ในคุณภาพด้านอาหาร เหล้าจะให้พลังงานแก่ร่างกายโดยรวดเร็ว และเมื่อเทียบกันตามน้ำหนักแล้ว จะให้พลังงานได้มากกว่าโปรตีนหรือน้ำตาล

ถ้าจะเขียนว่า เหล้าหรือแอลกอฮอล์แสดงฤทธิ์ต่อร่างกายอย่างไรบ้างเป็นระบบไป บทความเรื่อง โรคนักบริหารคงเปลี่ยนสภาพกลายเป็นการบรรยายสรรพคุณยา หรือพิษของยาแล้ว แต่ว่าจะมีความมุ่งหมายไปทางใด ถ้าดื่มมากและดื่มเป็นประจำเหล้าไม่เป็นสิ่งดีแน่ ผิดศีลเป็นเบื้องต้น เป็นอันตรายต่อกระเพาะอาหาร ต่อหัวใจ ต่อประสาท และต่อความดันเลือด ทั้งมีความเกี่ยวข้องกับโรคตับแข็งซึ่งเป็นที่รู้ดีอยู่โดยทั่วไปแล้ว

แต่เหล้าหรือแอลกอฮอล์เป็นตัวยาสำคัญที่เราใช้กันอยู่เสมอ มีอยู่ในยาธาตุ ยาเจริญอาหาร ยาบำรุงทั่วไป ยาบำรุงเลือด ยาระงับประสาท เหล่านี้เป็นต้น การที่เหล้าหรือแอลกอฮอล์เป็นส่วนผสมในยาหลายอย่างนี่เองคือส่วนสำคัญส่วนหนึ่งเหมือนกันให้ยาดังที่ออกชื่อไว้เป็นยาประจำบ้าน เป็นยาประจำของบางท่าน หรือเป็นเหมือนหนึ่งยาเสพย์ติดโดยผู้เสพย์ไม่รู้ แต่ทุกประเทศยอมให้ขายยอมให้ใช้ก็เพราะไม่มีอันตรายและเพราะอย่างไรผู้รับประทานยาเหล่านี้ก็คงไม่ตั้งหน้าซื้อยาเหล่านี้ไปใช้ดื่มอย่างดื่มเหล้าอนึ่ง ท่านผู้อ่านส่วนมากคงไม่ทราบว่าแอลกอฮอล์นั้นนอนจากใช้ผสมเหล้าหรือยา

สำหรับรับประทานแล้ว ในบางโอกาสแพทย์ใช้เป็นยาฉีดเข้าเส้นเลือดเพื่อประโยชน์ทางอาหารและคุณภาพทางยาประกอบกัน

ผู้เขียนไม่ใช่พระมีหน้าที่ให้ศีลหรือเทศนาธรรม ในทำนองเดียวกันผู้เขียนซึ่งเป็นแพทย์ไม่มีหน้าที่ส่งเสริมให้ท่านผู้อ่านดื่มเหล้าเป็นนิจสิน แต่เห็นไปในทางสายกลางและตามลักษณะของปุถุชนว่า อย่างไรเสียโลกจะไม่มีวันปราศจากเหล้า คนส่วนมากจะต้องดื่มเหล้าดังที่เป็นอยู่ และโดยเฉพาะนักบริหารนั้นไม่มีทางตั้งสมาคมเลิกดื่มเหล้าโดยเด็ดขาด การดื่มเหล้ามากเกินไปเป็นอันตราย แต่ถ้าดื่มพอสมควรจะเป็นการสมควรหรือน่าปริวิตกแค่ไหนอย่างไรบ้าง ปัญหาข้อนี้ควรได้รับการพิจารณาในแง่เหตุผลตามสมควรต่อไป

บางทีท่านผู้อ่านจะได้เคยเห็นคำแนะนำอย่างเผินๆ ว่า ในผู้ซึ่งเป็นโรคหัวใจ โรคกระเพาะอาหาร โรคความดันเลือดสูง หรือโรคประสาทนั้น เหล้าเป็นสิ่งแสลงและเป็นสิ่งต้องห้ามอย่างเด็ดขาด แต่ความจริงในตำราแพทย์ไม่ได้มีห้ามไว้ เพียงแต่แนะนำให้ลด ดื่มให้น้อย และไม่มีเหตุผลอย่างใดที่จะต้องห้ามอย่างเด็ดขาด บางทีการเขียนตกคำสองคำเช่นการดื่มมากเกินไปอาจจะเป็นสิ่งบิดเบือนได้เหมือนกัน วิชาแพทย์เป็นวิชาไม่แน่นอนอย่างฟิสิคหรือวิชาเคมี เพราะเป็นวิชาที่ใช้รักษาคนซึ่งไม่มีความแน่นอน ในโรคไต ถ้าแพทย์บอกว่าห้ามอาหารเค็มก็หมายถึงอาหารเค็มจัด ในโรคเบาหวานถ้าตำราว่าห้ามรับประทานน้ำตาล ก็หมายความว่าให้ลดลง ถ้าเราจะเถรตรงเกินไปรักษาคนไข้โรคไตหรือโรคเบาหวานให้หายจากโรคโดยวิธีห้ามเกลือหรือห้ามน้ำตาลเสียเลยอย่างเด็ดขาด คนไข้ไม่น้อยคงอยากลาโลกไปพร้อมกับโรค

เหล้าอาจทำให้ผู้ดื่มรู้สึกอุ่น รู้สึกรับประทานอาหารอร่อย แต่สิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่ทำให้คนติดเหล้า คงอยู่ที่ฤทธิ์ของเหล้าต่อจิตใจ คือทำให้ลืมความทุกข์ลืมความวิตกกังวล ผ่อนคลายประสาทและทำให้นอนหลับ สิ่งนี้เองเป็นสิ่งให้คนตั้งแต่ฐานะยากจนถึงมหาเศรษฐีชอบดื่มเหล้า และปฏิบัติกันมาเป็นเวลาพันๆ ปีเท่าที่ประวัติศาสตร์บอกว่ามีมนุษย์อยู่ในโลก ยาต่างๆ ที่ใช้กันเพื่อสงบอารมณ์ เพื่อระงับประสาท หรือเพื่อให้นอนหลับนั้น ในโลกนี้คงมีอยู่หลายพันอย่าง ผลิตและสังเคราะห์กันแล้วกันเล่า

อยู่เสมอเพราะชนิดเก่า ๆ หมดความนิยมไป ด้วยเหตุหนึ่งเหตุใด เป็นพิษ คุณสมบัติทำให้เสพย์ติดหรือเพราะความไม่ศักดิ์สิทธิ์ แต่เหล้าอยู่ยงคงกระพัน เช่นข้าว เช่นขนมปังอันเป็นอาหารประจำของมนุษยชาติ เหล้าจึงมิใช่สิ่งมีพิษ สิ่งเป็นอันตราย หรือสิ่งชั่วร้ายอย่างเดียวด้วยประการฉะนี้

เหล้าเหมือนมีดสองคม นักบริหารจึงควรพิจารณาเองได้ว่า ดื่มอย่างไรเป็นโทษ ถ้าจะดื่มเป็นครั้งเป็นครั้งเป็นคราวให้สมองและจิตใจผาสุก คลายกังวลและคลายความตึงเครียด เหล้าย่อมมีประโยชน์

โดยไม่ต้องอาศัยสถิติหรือการค้นคว้าวิจัย แต่ถ้าถือหลักแห่งความจริงว่าความตึงเครียดเป็นสิ่งบั่นทอนชีวิต นักบริหารผู้หนีความตึงเครียดมิได้นั้น ถ้าดื่มมากย่อมอายุสั้น ผู้มีความตึงเครียดลงได้ทางอื่นและไม่ดื่มเหล้าเพื่อลดความตึงเครียดคงจะมีอายุไม่ยืนนัก ส่วนนักบริหารซึ่งอยู่ในระหว่างกลางไม่ซ้ายสุดหรือขวาสุด ดื่มบ้างเล็ก ๆ น้อย ๆ หรือพอประมาณ ดื่มเพื่อความจำเป็นในสังคมและดื่มโดยไม่มีความหวาดระแวงว่าจะทำให้เกิดโรค น่าจะมีชีวิตยืนยาว

ข้อความเป็นสมมุติฐาน โดยอาศัยหลักของตรรกวิทยา ทำนองนี้ปรากฏว่าคล้ายคลึงหรือตรงกับความจริงในทางสถิติค้นคว้าอยู่เหมือนกัน ในปี ค.ศ. ๑๙๒๓ คณะกรรมการแห่งสภาวิจัยค้นคว้าทางแพทย์ของประเทศอังกฤษได้ลงความเห็นไว้ว่า "การดื่มเหล้าในขนาดพอประมาณนั้นควรจะพิจารณาได้ว่าไม่เป็นอันตรายแต่หน้าที่ของร่างกายในบุคคลปกติโดยทั่วไป---สำหรับความเห็นในทางปฏิบัติ ความมีชีวิตยืนยาวของผู้ไม่ดื่มโดยเด็ดขาดเมื่อเปรียบเทียบกับผู้ดื่มบ้างไม่ดื่มบ้างพอประมาณแล้วปรากฏว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างชัดเจนเลย" (Goodman & Gillman: The Pharmacologoical Basis of Theradeutics. ED. 2nd. New York 1955. p.108)

ต่อมาในปี ค.ศ. ๑๙๖๒ นายแพทย์เรย์มอนด์ เพิล แห่งมหาวิทยาลัยจอห์นฮอปกิน ได้สรุปผลการศึกษาสถิติไว้ดังนี้ "ผู้ซึ่งดื่มเหล้าบ้างมีโอกาสที่จะมีชีวิตยืนกว่าผู้ซึ่งไม่ดื่มอย่างเด็ดขาด" Pearl, R: Alcohol and Longevity Alfred. A. Knope, Inc. New York, 1926)

แม้ว่าความเห็นทั้งสองประการเท่าที่ยกมาเป็นตัวอย่างมีอายุนานหลายปี แล้วก็ตาม ยังไม่มีหลักฐานในปัจจุบันหักล้างได้

การถ่ายอุจจาระ

การถ่ายอุจจาระควรได้รับการฝึกหัดให้สม่ำเสมอเช่นเดียวกับการปล่อยไอเสียของเครื่องยนต์ซึ่งเป็นไปตามจังหวะ ในบทที่ ๕ เรื่องโรคริดสีดวงทวารหนัก เหตุผลต่าง ๆ ได้แสดงให้เห็นว่า การฝึกฝนมีความสำคัญยิ่ง เมื่อประกอบกับการรับประทานอาหารได้แก่ผัก ผลไม้ ตามสมควรแล้ว ไม่มีวิธีอื่นดีไปกว่า การใช้ยาถ่ายหรือยาระบายเป็นกิจวัตรมีแต่ผลเสีย เป็นการสร้างให้ร่างกายเคยต่อยา ไม่นานยาถ่ายย่อมกลายเป็นเหมือนหนึ่งยาเสพติด คือเมื่อไม่ใช้อุจจาระก็ยิ่งผูก

อนึ่ง ความคิดซึ่งแพร่หลายอยู่ไม่น้อยว่าการรับประทานยาถ่ายเป็นครั้งคราวคือการขับพิษ การถ่ายพิษหรือยาถ่ายบางอย่างมีฤทธิ์ฟอกน้ำเหลืองนั้น เป็นสิ่งไร้เหตุผลด้วยประการทั้งปวง

การพักผ่อน

ธรรมชาติคงจะสร้างให้คนเราทำงานวันละ ๑๒ ชั่วโมง และพักผ่อนวันละ ๑๒ ชั่วโมง ธรรมชาติจึงสร้างโลกให้มีกลางวันและกลางคืน มีกำหนดระยะเวลานานเท่า ๆ กันในวันหนึ่ง กำหนดเวลากลางวันให้มีแสงสว่างส่องให้เราทำงานได้และกำหนดเวลากลางคืนให้มีแต่ความมืดให้เรานอนหลับ ประชาชนในชนบทที่ห่างไกลจากความเจริญต่าง ๆ เป็นส่วนใหญ่มีการดำเนินชีวิตเป็นเช่นนั้น เมื่อใดและ ณ ที่ใด ความเจริญได้เข้าไปครอบคลุม เมื่อนั้น และ ณ ที่นั้นเรามีแสงสว่างที่ไม่ใช่ธรรมชาติ มีสีและเสียงต่าง ๆ ของการประดิษฐ์ มีงานและความร้อนรน ความผลักดันและความเคร่งเครียดในการต่อสู้เพื่อดำรงชีวิตและเพื่อความเด่น การใช้เวลากลางวันและกลางคืนที่เป็นไปตามธรรมชาติจึงมีอันต้องเปลี่ยนแปลงไป การจะแนะนำให้นักบริหารหรือบุคคลทั่วไปใช้เวลากลางคืนเป็นเวลานอนเหมือนอย่างชาวชนบทจึงต้องเป็นอันยุติ แต่ไม่ได้หมายความว่า ถ้าผู้ใดทำได้ หรือทำได้ในเวลาใด ๆ เช่นในเวลาพักผ่อน พักร้อน หรือในวันหยุดเป็นครั้งคราว การนอนวันละ ๑๒ ชั่วโมงจะไม่เป็นสิ่งควรทำ

เหตุการณ์ต่าง ๆ อันเป็นเหมือนบทบังคับความเป็นอยู่ของคนเราในปัจจุบันคงมี

ส่วนสำคัญ ให้แนะนำแบ่งเวลาของคนเราเสียใหม่ว่า ในวันหนึ่ง ๆ ๒๔ ชั่วโมงนั้นเราควรใช้เวลาสำหรับปฏิบัติกิจวัตรต่าง ๆ นับตั้งแต่การรับประทานอาหารวันละ ๓–๔ มื้อ พักผ่อน อาบน้ำ อ่านหนังสือ ฟังวิทยุ ดูภาพยนตร์โทรทัศน์จิปาถะเสียประมาณ ๘ ชั่วโมง ทำงานอย่างจริงจัง ๘ ชั่วโมง และนอนหลับประมาณวันละ ๘ ชั่วโมง ถ้าใครปฏิบัติได้ก็นับว่าดีแน่

การพักผ่อนน้อยคงจะเป็นปัญหาสำคัญอย่างหนึ่งในเรื่องการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพอนามัยของนักบริหาร ยิ่งการเร่งรัดงาน การประชาสัมพันธ์ การปรับปรุงงานและความเกี่ยวข้องในทางการเมืองเข้ามีส่วนในชีวิตการทำงานของนักบริหารมากขึ้นเพียงไร การพักผ่อนย่อมมีน้อยลงไป

รถยนต์ที่เราใช้มีสวิทสำหรับเดินเครื่องและปิดเครื่อง มีคันเร่งน้ำมันและคันเกียร์ให้เราเร่ง หรือผ่อนความเร็วและกำลัง เพื่อปรับให้เข้ากับความประสงค์ของผู้ขับ ในด้านร่างกายระบบประสาทมีหน้าที่บังคับให้ชิ้นส่วนและอวัยวะต่าง ๆ ปฏิบัติการให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมภายนอก และความเปลี่ยนแปลงในกายอยู่ ๓ วิธีเหมือนกัน คือ การปรับให้การทำงานเข้ากับความต้องการเร่งหรือต่อสู้สิ่งซึ่งรบกวน และหนีจากสิ่งที่ร่างกายไม่อาจปรับให้เข้าได้ ไม่อาจเร่งหรือไม่อาจต่อสู้ให้ชนะ เรื่องการบังคับร่างกายให้หยุด ให้ได้พักผ่อนหรือหนีสิ่งต่าง ๆ ไม่ใช่ง่ายนัก เพราะกำลังใจของนักบริหารอาจเข้ายับยั้งไว้หรือยังไม่ยอมรับว่าควรหนี ควรหยุดเสียบ้าง

ในบทก่อน ๆ ได้มีข้อความเปรียบเทียบให้เห็นความจริงข้อหนึ่งว่า รถยนต์ของนักบริหารซึ่งมีส่วนขับเคลื่อนประกอบด้วยเหล็กกล้า หรือโลหะผสมใหม่ ๆ เพื่อความคงทน และนักบริหารลงความเห็นว่าใช้งานสำบุกสำบันอย่างยิ่ง ตามลักษณะงานของนักบริหารเองนั้น ความจริงได้มีเวลาหยุดเวลาพักมากกว่านักบริหาร

ร่างกายของมนุษย์มีคุณสมบัติพิเศษเหนือเครื่องยนต์กลไกต่างๆ ในข้อที่สามารถซ่อมแซมความสึกหรอได้เอง แต่ร่างกายต้องการพักผ่อน ถ้าไม่พัก ความสึกหรอเสื่อมโทรมต่าง ๆ จะได้รับการซ่อมแซมเพียงในระยะและขอบเขตอันจำกัดเท่านั้น

ความผลักดันชีวิตประจำวันของนักบริหาร ซึ่งยิ่งมีแต่จะทวียิ่งขึ้น ได้ทำให้มีค่า

แนะนำใหม่อีกว่า ในบางท่านซึ่งหลับง่ายและหลับได้สนิท อย่างเต็มที่นั้น การนอนวันละ ๖ ชั่วโมงก็อาจเพียงพอ ผู้เลื่อมใสในอัจฉริยบุรุษได้เคยอ้างอิงนโปเลียนหรือท่านอื่น ๆ ว่า นอนวันละ ๒-๓ ชั่วโมงก็เพียงพอ ศิลปของการนอนอยู่ที่การหัดฝึกกำลังจิต คือทำจิตให้ว่างแต่ประวัติศาสตร์หรือข้อเท็จจริงไม่เคยแสดงได้เลยว่า ผู้วิเศษเหล่านั้นอายุยืน การมุ่งทำงานจนไม่ยอมให้มีเวลาพักผ่อนอย่างมนุษย์ธรรมดา เป็นการเร่งสังขารที่ผิดธรรมดา

ในเรื่องของการพักผ่อนของนักบริหารนั้น เป็นสิ่งที่น่าเสนอให้พิจารณาในขั้นแรกว่า การนอนได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้เป็นดีที่สุด วันละ ๑๒ ชั่วโมง อย่างชาวบ้านในแถบชนบทถ้าจะมีโอกาสให้ทำได้ วันละ ๘ ชั่วโมง เป็นขั้นรองที่ควรพยายามปฏิบัติให้บ่อยที่สุด ส่วนวันละ ๖ ชั่วโมงหรือน้อยกว่าไม่ใช่เรื่องที่ควรแนะนำ แต่เป็นเรื่องที่ควรหลีกเลี่ยงหรือเป็นเรื่องเฉพาะบุคคล

นักบริหารซึ่งสันทัดในการสร้างนโยบายและการวางแผนต่าง ๆ ด้วยวิธีการต่างๆ จึงควรมีนโยบาย มีแผนและวิธีการต่างๆ ให้ร่างกายของตนให้ได้รับการพักผ่อนมากขึ้น

การพักผ่อนซึ่งหมายรวมทั้งการสงบอารมณ์ การผ่อนคลายความตึงเครียด การนอนพัก รวมทั้งการนอนหลับ และซึ่งน่าจะจัดให้มีเพิ่มขึ้นได้ในระยะต่าง ๆ ของการทำงานและเวลาประจำวันนั้น มีนักบริหารหลายท่านผู้มีศิลปในการทำงานสามารถทำได้หลายวิธีด้วยกันเช่น

๑. การพักผ่อนหรือนอนหลับในขณะเดินทางในพาหนะต่าง ๆ

๒. การทำใจให้สงบหรืองีบไปชั่วขณะในขณะที่นั่งกับโต๊ะทำงาน

๓. การคลายสมาธิชั่วขณะ ในการประชุมเมื่อการอภิปรายไม่อยู่ในเรื่องของตนหรือออกนอกทางและตนมิได้ทำหน้าที่เป็นประธาน

๔. การผ่อนคลายความตึงเครียดในขณะทำงานหรือในการประชุมเป็นทำนอง "ทำงานไปด้วยเล่นไปด้วย" อุทาหรณ์มีอยู่เสมอ ๆ ที่นักบริหารผู้สามารถบางท่านต่างลดความตึงเครียดของที่ประชุมไปได้อย่างประหลาดด้วยถ้อยคำหยอกล้อหรือพูดเพียงคำสองคำเป็นครั้งคราว

๕. การมีนโยบายอันสุขุมตัดทอนเวลารับแขกหรือจำนวนผู้เข้าขอพบ

๖. การ "หนี" หลังเวลารับประทานอาหารกลางวันเพื่อนั่งเล่น นอนพักหรือนอนหลับเท่าที่เวลาจะอำนวยให้

๗. การพยายามเข้านอนหัวค่ำเพื่อให้มีเวลานอนคืนละ ๗–๘ ชั่วโมงเท่าที่จะทำได้

๘. การใช้วันว่าง วันปลายสัปดาห์ หรือวันหยุดเท่าที่จะหาได้เป็นวัน "หนี" จากสิ่งต่าง ๆ จากบ้านหรือให้ไกลบ้าน ไกลที่ทำงาน

การออกกำลังกาย

คำแนะนำให้นักบริหารซึ่งส่วนมากอายุเกิน ๔๐ ปีไปแล้ว ออกกำลังกายดูเหมือนจะเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดปฏิกิริยามากที่สุด ปฏิกิริยานั้นมักมีเหตุผลประกอบที่น่าฟังเป็นอย่างยิ่ง

เช่น ๑. จะต้องออกกำลังกายทำไมอีก เมื่อต้องเดินขึ้นลงบันได หรือเดินไปเดินมาอยู่แล้วทั้งวัน

๒. การออกกำลังกายเมื่ออายุเกิน ๔๐ ปีไปแล้ว ไม่น่าจะมีประโยชน์อย่างใด

๓. ไม่มีเวลา ทุก ๆ วันเมื่อถึงบ้านก็เพลียมากอยู่แล้ว

๔. ไม่มีสถานที่ ไม่มีเครื่องมือ

๕. ร่างกายแก่แล้ว ยิ่งออกกำลังเกรงหัวใจจะวาย ความดันเลือดจะสูงขึ้น

๖. นักบริหารทำงานโดยใช้สมอง จะต้องออกกำลังกายบริหารกล้ามเนื้อทำไม

ฯลฯ

ต่อปฏิกิริยาพิเศษเหล่านี้ คำตอบแยกเป็นข้อ ๆ คงจะไม่ทำความกระจ่างแจ้งได้ดีเท่ากับคำตอบรวม ทั้งน่าจะพูดถึงข้อดีและข้อเสียรวมกันไปด้วยว่ามีอยู่อย่างไร

การออกกำลังกายทุกชนิดมีหลักสำคัญเหมือนกันหมด คือการฝึนให้กล้ามเนื้อต่างๆ ทำงานมากกว่าปกติ มากกว่าที่กล้ามเนื้อต่างๆ ทำอยู่ในอิริยาบถต่าง ๆ อันเป็นปกติ การถูกบังคับให้เคลื่อนไหวและทำงานมากกว่าปกติจะทำให้กล้ามเนื้ออยู่ในสภาพของการเคลื่อนไหวได้ง่ายกว่าปกติและโตขึ้นกว่าปกติ หลักสำคัญอันหนึ่งในวิชากลศาสตร์หรือเมคานิคบอกไว้ว่า "มวลสารต่าง ๆ ในโลกมี ความเฉื่อย (Inertia)" เป็นคุณสมบัติสำคัญ คือถ้าอยู่นิ่งจะมีความเฉื่อยทางสถิตย์ ทำให้เคลื่อนไปได้ยาก ในทางตรงข้ามถ้าเคลื่อนไปแล้ว จะมีความเฉื่อยพลวัต คือจะเคลื่อนได้ง่าย ทำให้หยุดได้ยาก

กล้ามเนื้อของบุคคลตั้งแต่วัย ๔๐ ปีไปแล้ว โน้มเอียงไปในทางคุณสมบัติของความเฉื่อยทางสถิตย์คือนับวันแต่จะเคลื่อนไหวได้แคล่วคล่องน้อยลงไป นอกนั้นยังมีคุณสมบัติสำคัญอีกอย่างหนึ่งของอวัยวะต่างๆ คือจะค่อยลีบตัวลงไปตามส่วนของการทำงานที่น้อยลง

การออกกำลังจึงทำให้กล้ามเนื้อมีความคล่องแคล่วในการเคลื่อนไหวและดำรงขนาดสมควรอยู่ได้

การทำงาน เดินไปมา เดินขึ้นลงบันไดสำนักงานเป็นการออกกำลังกายเหมือนกัน แต่การที่กล้ามเนื้อทำงานในขณะร่างกายทำงานและสมองเคร่งเครียดกับการทำงานของกล้ามเนื้อในเวลาออกกำลังกายนั้นต่างกัน ในขณะที่คนเราเดินมุ่งไปทำงานหรือขึ้นลงบันได ถ้าหากเราจะมองอย่างไกล ๆ จะเห็นว่าอิริยาบถที่เป็นไปนั้นได้เป็นไปอย่างเคร่งเครียด บางคนเดินโย้ไปข้างหน้า บางคนเอียงไปทางใดทางหนึ่ง กล้ามเนื้อบางส่วนย่อมทำงานมากกว่าอีกบางส่วน ไม่สมดุลย์แก่กัน และเป็นเหตุของความรู้สึกเมื่อยล้าในอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายนั้นธรรมชาติได้เสกสร้างให้กล้ามเนื้อมีอยู่เป็นชุดเป็นหมู่ ทำงานตรงข้ามซึ่งกันและกันให้สมดุลย์แก่กัน เช่นกล้ามเนื้อหน้าท้องดึงร่างกายตอนบนให้งอลง กล้ามเนื้อทางสันหลังดึงร่างกายตอนบนให้ยืดขึ้น ร่างกายตามปกติในคนปกติจึงมีทรวดทรงตรงอยู่ได้ดังนี้เป็นต้น

ในการออกกำลังกายด้วยท่ามือเปล่า ยกน้ำหนัก โหนราว นั่งยอง ๆ แล้วลุกขึ้นตลอดจนการว่ายน้ำ เล่นเทนนิส เล่นกอล์ฟ ฯลฯ กล้ามเนื้อต่าง ๆ ทำงานโดยปราศจากความเคร่งเครียด กล้ามเนื้อบางชุดที่ตึงเกินไปจะถูกหย่อนคลายในทางตรงข้าม กล้ามเนื้อบางชุดที่ถูกยืดไปจะถูกดึงให้ตึงจนเกิดสมดุลย์ตามธรรมชาติ

นักบริหารเป็นผู้ทำงานแข่งกับเวลาอย่างแท้จริง เวลาเป็นของตนเองน้อยเต็มที แต่การออกกำลังกายอย่างพอดี ให้กล้ามเนื้อต่างๆ ยืดหดตามสมควรหรือขนาดให้เหนื่อยพอสมควร ไม่ได้ต้องการเวลาของนักบริหารถึงชั่วโมงสองชั่วโมง การออกกำลังกายเพียงวันละ ๕–๑๐ นาทีทุกวัน หรือสองสามวันครั้งก็นับว่าเพียงพอ นักบริหารผู้ไม่เคยออกกำลังกายเป็นเวลานาน ๆ ถ้าลองวิดพื้นหรือเต้นเชือกเพียง ๒–๓ นาทีก็คงหอบเหนื่อยแล้วก็พอแต่เพียงแค่นั้น การออกกำลังกายไม่ต้องการสนามเป็นไร่ ๆ หรือต้องการอุปกรณ์แพงๆ อย่างไม้กอล์ฟเสมอไป ทำที่ใดในที่แคบ ๆ ข้างระเบียง ในห้องน้ำ ในห้องนอน หรือข้างเตียงก็ได้ ล้วนแต่เป็นการได้ประโยชน์พอ ๆ กัน

การออกกำลังกายมีคุณสมบัติอย่างหนึ่งเหมือน ๆ กับสิ่งอื่น ๆ คือถ้ามากเกินไป

หรือหนักเกินไปย่อมเป็นโทษ แต่ถ้าอยู่ในขอบเขตหรือในระดับของความพอดีก็ย่อมเป็นประโยชน์ การออกกำลังกายทำให้หัวใจสูบฉีดเลือดมากกว่าปกติและทำให้ปอดขยายได้ดีขึ้น ในทางประสาทกล่าวได้ว่า ไม่มีใครเลยจะไม่ง่วงเมื่อเหนื่อยถึงขนาด การออกกำลังกายคือยานอนหลับขนานวิเศษที่หายาอย่างใด ๆ เปรียบได้ยาก จึงเป็นยาบำรุงร่างกายสำคัญของนักบริหารซึ่งมีสภาพพร้อมที่จะนอนหลับได้ยากเข้าในวันใดวันหนึ่ง

การออกกำลังกายหนักเกินไปอาจทำให้หัวใจวายได้และคงทำให้ความดันเลือดขึ้นสูง หรือที่สูงอยู่แล้วสูงมากเกินไป แต่นั่นเป็นเรื่องของการขาดความพอดี ถ้าพอดีการออกกำลังกายกลับเป็นยาช่วยในการรักษาโรคหัวใจ และโรคความดันเลือดสูงด้วยซ้ำไป ผู้เป็นโรคหัวใจ หรือโรคความดันเลือดสูงยิ่งอยู่นิ่งอยู่เฉยมีแต่จะยิ่งอ้วนซึ่งเป็นอันตราย ผู้ซึ่งเป็นโรคหัวใจหรือโรคความดันเลือดสูงในระยะรุนแรงจนออกกำลังไม่ได้ก็คงมี แต่นั่นหมายถึงเขามีสภาพเป็นคนไข้ด้วย ไม่ได้เป็นบุคคลปกติ และคงไม่สามารถทำหน้าที่บริหารได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นบุคคลที่นอนคอยวันสุดท้ายมากกว่าจะเป็นนักอะไรได้แล้ว

ในทางที่เกินขอบเขตเช่นการออกกำลังกายเพื่อเป็นนักกล้าม ให้เป็นนักยกน้ำหนัก นักวิ่งทนหรือนักมวยปล้ำ การเช่นนั้นย่อมไม่เหมาะแก่นักบริหารแน่ เพราะนักบริหารมีสมองของตนเป็นเครื่องมือวิเศษในการทำงาน แต่ในทางข้อเท็จจริง นักบริหารผู้ใดบ้างที่ทำงานแต่ทางสมอง ในสมัยที่การพัฒนา การประชาสัมพันธ์ และการหาเสียงนิยมเป็นสิ่งจำเป็นในการบริหารงาน ในทุกประเทศของโลก จะมีนักบริหารผู้ใดกล้ายืนยันได้ว่า ตนเองทำงานแต่ทางสมอง ไม่ต้องตรากตรำกำลังกาย ตรงกันข้ามการเป็นเสมียนเล็ก ๆ ในบางตำแหน่งบางทีดูเหมือนจะใช้กำลังกายน้อยกว่านักบริหารด้วยซ้ำไป

เราลองพิจารณาดูพฤติการณ์ของนักบริหารว่าเป็นอย่างไรบ้างในวันหนึ่ง ๆ ดูในการประชุม จะเห็นว่าบางทีบางท่านต้องนั่งพูดเสียงดังเสียงชัดเป็นชั่วโมง ๆ นั่นคือการทำงานทางกายประเภทนั่งและพูดทนรวมกัน ผู้ใดมีการออกกำลังกายอยู่เสมอย่อมนั่งทนและพูดทนได้ดีกว่าผู้อื่น ดูต่อไปจากหนังสือพิมพ์ จากวิทยุและโทรทัศน์ จะเห็นต่อไปอีกว่า นักบริหารต้องเดินชมตึกเปิดใหม่ เดินไปตามตรอกตามซอยหรือเดินไปตามท้องทุ่ง

และคันนา ทุก ๆ อย่างบางคราวรวมกันในวันเดียวหรือหลาย ๆ วันติดกัน

นี่คือคำตอบข้อสงสัยว่า นักบริหารผู้ซึ่งทำงานทางสมองจะต้องออกกำลังกายทำไมอีก

นักบริหารผู้ประสงค์ให้ร่างกาย มีอายุยืนยาวคงต้องปฏิบัติหลายสิ่งหลายอย่าง เพื่อป้องกันโรคและเพื่อสุขภาพอนามัย ต้องคอยสังเกตสภาพความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ต้องพยายามยับยั้งอาหาร และต้องพักผ่อนเป็นอาทิ ตามที่ผู้เขียนได้เขียนเสนอแนะไว้ในบทต่าง ๆ ของเรื่องโรคของนักบริหาร

ในบทสุดท้ายซึ่งคงจะเปรียบได้ว่าเป็นฉากสุดท้ายหรือเป็นการปิดฉาก ให้ท่านผู้อ่านเหมือนผู้ชมเข้านอน การออกกำลังกายก่อนเข้านอนทุกคืนหรือสองสามคืนต่อครั้งคงจะเป็นได้ทั้งยานอนหลับ ยาระงับประสาทขนานที่ไม่เสพย์ติดให้โทษ และยาบำรุงร่างกายขนานสำคัญสำหรับนักบริหาร และผู้ทำงานหนังสือโดยทั่ว ๆ ไปด้วย.



บริษัท บพิธ จำกัด

๖๖ ถนนราชบพิธ กรุงเทพฯ โทร. ๒๒๕๕๕๕ นายยอดยิ่ง โสภณ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา ๒๕๑๗

